

Утверждаю: руководитель
СПДС № 10 "Снежок"
_____ Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
18 декабря 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	440	19,52	20,005	58,14	489,55
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	5,44	4,6	8,3	97,8
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Пюре картофельное	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	731	29,46	18,015	71,78	576,5
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Сырники творожные	140	27,65	8,28	22,17	271,48
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Чай с лимоном, сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Мандарин	175	0,7	0,7	17,1	77
Итого	645	34,07	19,79	97,25	692,84
ВСЕГО	1916	83,05	57,81	233,89	1785,89

Утверждаю: руководитель
СПДС № 10 "Снежок"
_____ Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
18 декабря 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная кукурузная	120	4,72	4,47	22	147,07
Кофейный напиток на молоке	150	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36	0	29,36
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	332	14,51	14,56	47,06	376,05
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	4,1	3,4	8	74,6
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Пюре картофельное	120	2,5	3,1	15,9	101,7
Компот из сухофруктов	150	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из солёного огурца и лука репки	30	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	545	23,705	12,005	55,08	413,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Сырники творожные	120	23,7	7,1	19	232,7
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
Чай с лимоном, сахаром	150	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Мандарин	175	0,7	0,7	17,1	77
Итого	525	28,005	13,405	72,18	505,1
ВСЕГО	1502	66,22	39,97	181,04	1321,35

|