

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
19 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофейный напиток	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	38	3,8	3,1	12,3	91,7
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Итого	393	20,2	23,4	27,95	401
Напиток фруктовый					
	100			6,72	27
Обед					
Суп рисовый со сметаной на курином бульоне	200	5	2,8	18,8	120,4
Капуста тушёная с куриным мясом	150	33,3	7,9	9,6	239,8
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	10,1	42
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат "Зимний"	60	0,7	5,3	4,8	69,8
Итого	653	42,11	16,935	59,55	557,53
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная пшеничная	150	6,68	5,8	27,2	187,24
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Итого	493	17	13,915	85,75	524,4
ВСЕГО	1639	79,31	54,25	179,97	1509,93

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
19 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	120	8,5	9,1	2,2	123,1
Кофейный напиток	150	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Итого	304	14,03	14,83	27,11	294,42
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп рисовый со сметаной на курином бульоне	150	3,7	2,1	14,2	90,6
Капуста тушёная с куриным мясом	120	11,5	3,2	7,5	104,5
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	7,6	31
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат "Зимний"	30	0,35	2,65	2,4	34,9
Итого	485	17,955	8,655	44,48	319,6
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная пшеничная	120	5,32	4,47	21,4	147,37
Чай с молоком	150	1,3	0,8	7,2	40,8
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	405	14,325	12,675	69,58	432,24
ВСЕГО	1294	46,31	36,16	147,89	1073,26

|