

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	408	15,44	15,26	57,18	429,19
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ со сметаной на курином бульоне	200	4,74	5,5	8,2	100,6
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
Итого	725	31,54	22,19	84,5	665,79
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Ватрушка с творогом	80	9,3	5,9	24,7	193,9
Суп молочный гречневый	200	5,48	5,9	17,82	141,06
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Итого	502,78	16,35	23,92	108,79	397,63
ВСЕГО	1735,78	63,33	61,37	257,19	1519,61

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	120	5,29	4,57	22,15	153,03
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	324	13,62	13,6	1548,03	401,32
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ со сметаной на курином бульоне	150	3,3	4,1	6,1	57,9
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	12	51,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из свежей капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
Итого	545	25,005	14,455	63,68	461,55
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Ватрушка с творогом	80	9,3	5,9	24,7	193,9
Суп молочный гречневый	150	4,24	4,57	12,74	109,03
Чай с сахаром	150	0,2	0	5,5	22,7
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	415	16,045	11,075	55,72	384,23
ВСЕГО	1384	54,67	39,13	1674,15	1274,1