

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

19 сентября 2024 год

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность блюда |
|--|---------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша "Дружба" на молоке | 150 | 5,28 | 5,7 | 21,1 | 155,84 |
| Какао на молоке | 200 | 3,8 | 3,1 | 12,3 | 91,7 |
| Батон | 38 | 2,79 | 0,18 | 18,25 | 84,38 |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| | | | | | |
| Итого | 393 | 11,87 | 13,08 | 51,7 | 369,42 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Рассольник на к/ бульоне со сметаной | 200 | 5,14 | 5,8 | 15,9 | 136,3 |
| Фрикадельки куриные | 70 | 14,9 | 1,8 | 5 | 94,9 |
| Овощное рагу | 150 | 2,7 | 4,5 | 15,6 | 114,3 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 17,1 | 69,9 |
| Хлеб пшеничный | 17 | 1,32 | 0,08 | 8,92 | 39,15 |
| Хлеб ржаной | 27 | 1,62 | 0,72 | 7,53 | 46,12 |
| Салат из свежей капусты с консервированной кукурузой | 60 | 1,4 | 6,1 | 5 | 79,5 |
| | | | | | |
| Итого | 724 | 27,48 | 19 | 75,05 | 580,17 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Вафли | 30 | 2 | 10 | 18,6 | 160,6 |
| | | | | | |
| Котлета рыбная любительская | 90 | 11,5 | 3,6 | 8,1 | 98,3 |
| Макароны ртварные | 150 | 5,4 | 4 | 32,78 | 188,9 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Хлеб пшеничный | 16 | 1,234 | 0,08 | 8,04 | 37,5 |
| Хлеб ржаной | 26 | 1,56 | 0,69 | 6,82 | 44,4 |
| | | | | | |
| Итого | 512 | 21,994 | 18,37 | 81,04 | 557,6 |
| ВСЕГО | 1729 | 61,344 | 50,45 | 214,51 | 1534,19 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

19 сентября 2024 год

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность блюда |
|--|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша "Дружба" на молоке | 120 | 4,12 | 4,57 | 16,6 | 123,17 |
| Какао 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 |
| | | | | | |
| Итого | 304 | 9,65 | 10,3 | 41,51 | 294,49 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Рассольник на к/ бульоне со сметаной | 150 | 1,49 | 3,83 | 12,69 | 146,09 |
| Фрикадельки куриные | 60 | 12,3 | 1,4 | 4,1 | 77,5 |
| Овощное рагу | 120 | 2,2 | 3,7 | 12,7 | 93 |
| 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 свежей капусты с консервированной кукурузой | 30 | 0,55 | 3 | 2,1 | 37,6 |
| | | | | | |
| Итого | 545 | 19,145 | 12,535 | 57,87 | 467,69 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Вафли | 15 | 1 | 5 | 9,3 | 80,3 |
| | | | | | |
| Котлета рыбная любительская | 80 | 10,2 | 3,2 | 7,2 | 87,4 |
| Макаронны отварные | 120 | 4,2 | 2,9 | 26,3 | 147,6 |
| Чай сладкий с лимоном | 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 |
| | | | | | |
| Итого | 400 | 18,005 | 11,705 | 61,28 | 397,4 |
| ВСЕГО | 1349 | 46,8 | 34,54 | 167,38 | 1186,58 |

