

Утверждаю: рук
"Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
22 марта 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.
Завтрак			
Омлет натуральный	150	9,42	10,87
Кофейный напиток	200	4,8	4,8
Батон	46	3,6	0,23
Масло сливочное	5		4,1
Итого	401	17,82	20
Напиток фруктовый			
	100		
Обед			
Суп рисовый со сметаной на курином бульоне	200	3,17	3,76
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38
Компот из сухофруктов	200	0,04	
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64
Салат "Зимний"	50	0,621	3,561
Итого	694	9,321	13,441
Полдник, уплотненный блюдами ужина			
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23
Какао с молоком	200	4,45	6,2
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61

Итого	542	23,06	19,395
ВСЕГО	1737	50,201	52,836

Утверждаю: руки
"Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 марта 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.
Завтрак			
Омлет натуральный	120	7,54	8,7
Кофейный напиток	150	3,6	3,6
Батон	30	2,33	0,15
Масло сливочное	4		3,28
Итого	304	13,47	15,73
Напиток фруктовый	100		
Обед			
Суп рисовый со сметаной на курином бульоне	150	2,38	2,82
Капуста тушёная с куриным мясом	150	1,87	4,03
Компот из сухофруктов	150	0,03	
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53
Салат "Зимний"	30	0,373	2,14
Итого	515	6,958	9,595
Полдник, уплотненный блюдами ужина			

Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26
Каша молочная пшеничная	150	6,41	5,42
Какао с молоком	150	2,64	2,75
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53
Итого	435	18,565	14,035
ВСЕГО	1354	38,993	39,36

сводитель СПДС № 10
_____ Т.Н.Прососова

Углеводы в гр.	Калорийность блюда
3,84	128,52
24,92	159,56
23,1	107,82
0,05	37,5
51,91	433,4
6,72	27
16,64	103,79
5,64	205,38
24,76	94,2
10,5	46,88
6,7	40,99
1,747	41,086
65,987	532,326
53,04	279,55
41,17	213,12
82,88	119,24
9,55	44,54
6,42	39,28

193,06	695,73
317,677	1688,456

оводитель СПДС № 10
 _____ Т.Н.Прососова

Углеводы в гр.	Калорийность блюда
3,07	102,12
18,69	119,67
15,07	70,32
0,04	30
36,87	322,11
6,72	27
12,48	77,84
4,23	154,03
18,57	70,65
7,53	35,16
5,25	23,44
1,048	24,65
49,108	385,77

53,04	279,55
30,88	159,84
21,21	108,9
7,53	35,16
5,25	23,44
117,91	606,89
210,608	1341,77

