

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
21 июня 2024 год

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийн ость блюда |
|---|---------------------------------|--------------|--------------|----------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 12,6 | 13,1 | 3,3 | 180,1 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,8 | 3,1 | 12,3 | 91,7 |
| Батон | 36 | | | | |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| | | | | | |
| Итого | 391 | 16,4 | 20,3 | 15,65 | 309,3 |
| | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп крестьянский на курином бульоне | 200 | 5,34 | 5,8 | 10,7 | 117,4 |
| Жаркое по домашнему с куриным мясом | 150 | 13,9 | 14 | 13,7 | 236,7 |
| Салат из свеклы и зелёного горошка | 60 | 1,3 | 3 | 5,3 | 51,27 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 |
| Хлеб пшеничный | 18 | 1,4 | 0,09 | 9,09 | 42,19 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,44 | 0,64 | 6,7 | 40,99 |
| | | | | | |
| Итого | 652 | 23,98 | 23,73 | 60,69 | 553,85 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 80 | 9,3 | 5,9 | 24,7 | 193,9 |
| Каша молочная кукурузная | 150 | 5,88 | 5,7 | 27,9 | 185,84 |
| 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 | 24 | 1,44 | 0,64 | 6,7 | 40,99 |
| | | | | | |
| Итого | 472 | 19,62 | 13,43 | 77,09 | 513,82 |
| Всего | 1615 | 60 | 57,46 | 160,15 | 1403,97 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
21 июня 2024 год

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийн ость блюда |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный | 120 | 8,5 | 9,1 | 2,2 | 123,1 |
| 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 |
| | | | | | |
| Итого | 304 | 14,03 | 14,83 | 27,11 | 294,42 |
| | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной | 150 | 3,9 | 4,5 | 7,9 | 88,7 |
| Жаркое по домашнему с куриным мясом | 120 | 10,2 | 10,4 | 10,7 | 177,6 |
| Салат из свеклы и зелёного горошка | 30 | 0,7 | 2 | 2,6 | 30,08 |
| 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 |
| | | | | | |
| Итого | 485 | 17,605 | 17,705 | 45,98 | 406,48 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 80 | 9,3 | 5,9 | 24,7 | 193,9 |
| Каша молочная кукурузная | 120 | 4,72 | 4,47 | 22 | 147,07 |
| 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 | 385 | 17,625 | 11,775 | 66,68 | 440,37 |
| Всего | 1274 | 49,26 | 44,31 | 146,49 | 1168,27 |

