

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

