

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 января 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
Итого	442	14,68	17,175	71,95	480,32
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
Обед					
Щи с куриным мясом со сметаной	200	9,32	19,83	71,01	174,52
Бефстроганов из куриного мяса	70	10,04	9,5	2,55	219,25
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,4		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Салат из солёного огурца и свеклы	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Итого	713	30,654	39,088	154,158	765,788
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Итого	542	16,34	18,922	102,45	675,1
Всего	1799	61,674	75,185	339,978	1967,108

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
22 января 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	334	11,19	13,1	55,09	379,74
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
Обед					
Щи с куриным мясом со сметаной	150	6,24	14,87	53,26	130,37
Бефстроганов из куриного мяса	50	7,17	6,75	1,75	156,58
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,97	4,49	28,67	116,48
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из солёного огурца и свеклы	30	0,284	2,089	1,85	26,87
Итого	535	21,999	28,804	116,88	559,55
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,75	19,59	149,07
Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	435	14,145	16,531	87,73	575,04
Всего	1406	47,334	58,435	271,12	1560,23

