

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	414	15,9	15,295	60,2	443,26
Второй завтрак					
Сок фруктовый	95			10,64	42,75
Обед					
Борщ со сметаной на курином бульоне	200	4,74	5,5	8,2	100,6
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	724	31,43	18,22	85,49	632,24
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	90	6,1	5,5	40,7	236
Суп молочный гречневый	200	5,48	5,9	17,82	141,06
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Итого	516,47	13,795	21,075	122,12	462,46
ВСЕГО	1749,47	61,125	54,59	278,45	1580,71

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	120	5,29	4,57	22,15	153,03
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	324	13,62	13,6	1548,03	401,32
Второй завтрак					
Сок фруктовый	95			10,64	42,75
Обед					
Борщ со сметаной на курином бульоне	150	3,3	4,1	6,1	57,9
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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
Салат из солёного огурца и лука репки	30	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	545	24,805	12,705	62,08	439
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	90	6,1	5,5	40,7	236
Суп молочный гречневый	150	4,24	4,57	12,74	109,03
Чай с сахаром	150	0,2	0	5,5	22,7
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	425	12,845	10,675	71,72	426,33
ВСЕГО	1389	51,27	36,98	1692,47	1309,4

