

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
23 декабря 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	433	18,22	17,29	59,85	469,21
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Щи рыбные со сметаной	200	6,65	10,1	11,4	164,8
Гуляш из тушеной говядины	70	16,7	5,7	4,6	138
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	24	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	726	32,77	23,09	85,89	687,05
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,5	4,3	34,5	198,97
Суп молочный гречневый	200	5,48	5,9	17,82	141,06
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	524,7	11,71	21,83	116,95	405,51
ВСЕГО	1783,7	62,7	62,21	269,41	1588,77

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
23 декабря 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность 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					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Щи рыбные со сметаной	150	4,9	7,6	8,5	147,5
Гуляш из тушёной говядины	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
Компот из сухофруктов	150	0,3	0	13,5	54,9
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	26,205	16,005	65,98	532
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,5	4,3	34,5	198,97
Суп молочный гречневый	150	4,24	4,57	12,74	109,03
Чай с лимоном, сахаром	150	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	435	11,345	9,475	65,72	390,1
ВСЕГО	1404	51,17	39,08	1686,45	1350,42