

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
25 марта 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	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	31	2,4	0,155	15,58	72,66
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	456	15,393	17,505	66,436	490,2
Второй завтрак					
Сок фруктовый	103			11,54	46,35
Обед					
Борщ со сметаной не курином бульоне	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из отварной курицы	60	12,34	9,92	3,17	264,97
Макаронь отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат из свеклы и лука репки	60	0,8	2,8	5,8	45,7
Итого	716	23,92	20,34	85,86	756,84
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный гречневый	200	5,48	5,9	17,82	141,06
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	514,38	14,39	22,112	123,44	571,59
ВСЕГО	1789,38	53,703	59,957	287,276	1864,98

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
25 марта 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	150	4,23	4,61	19,302	141,74
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	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	354	12,71	13,94	1545,182	393,23
Второй завтрак					
Сок фруктовый	103			11,54	46,35
Обед					
Борщ со сметаной не курином бульоне	150	1,46	1,6	7,9	101,85
Гуляш из отварной курицы	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Макароньы отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из свеклы и лука репки	30	0,4	1,4	2,9	22,9
Итого	535	19,145	14,975	68,08	583,94
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный гречневый	150	4,24	4,57	12,74	109,03
Чай с лимоном, сахаром	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	425	13,435	14,351	80,88	535
ВСЕГО	1417	45,29	43,266	1705,682	1558,52

