

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
25 октября 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофейный напиток	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,8
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Итого	389	19,03	20,47	32,71	389,1
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	200	5	2,8	18,8	120,4
Капуста тушёная с куриным мясом	150	33,3	7,9	9,6	239,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат "Зимний"	60	0,7	5,3	4,8	69,8
Итого	656	42,54	16,75	68,05	592,46
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная пшеничная	150	6,68	5,8	27,2	187,24
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,4	39,28
Итого	495	16,76	14,42	81,55	514,46
ВСЕГО	1640	78,33	51,64	189,03	1523,02

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
25 октября 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	120	8,5	9,1	2,2	123,1
Кофейный напиток	150	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Итого	304	14,03	14,83	27,11	294,42
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	150	3,7	2,1	14,2	90,6
Капуста тушёная с куриным мясом	120	11,5	3,2	7,5	104,5
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 "Зимний"	30	0,35	2,65	2,4	34,9
Итого	485	18,155	8,555	50,38	343,5
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная пшеничная	120	5,32	4,47	21,4	147,37
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	405	14,325	12,675	69,58	432,24
ВСЕГО	1294	46,51	36,06	153,79	1097,16

