

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
26 февраля 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	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	460	15,703	17,525	68,446	499,58
Второй завтрак					
Сок фруктовый	98			10,98	44,1
Обед					
Борщ с тушёной говядиной со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Жаркое по домашнему с тушёной говядиной	200	14,45	11,45	20,05	232,99
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Салат из квашенной капусты	50	0,79	2,49	3,83	31,35
Итого	699	21,64	16,585	79,77	557,91
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Итого	526,86	14,98	23,667	158,78	597,16
ВСЕГО	1783,86	52,323	57,777	317,976	1698,75

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
12 февраля 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	98			10,98	44,1
Обед					
Борщ с тушёной говядиной со сметаной	150	1,46	1,6	7,9	101,85
Жаркое по домашнему с тушёной говядиной	150	10,84	8,59	15,04	174,74
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 квашенной капусты	30	0,47	1,49	2,3	18,81
Итого	515	15,575	12,485	53,58	386,18
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	115,81
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	435	14,095	9,991	92,29	525,58
ВСЕГО	1402	42,38	36,416	1702,032	1349,09

