

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 августа 2024 г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 5,98 | 6,2 | 22,2 | 167,24 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,8 | 3,1 | 12,3 | 91,7 |
| Батон | 42 | 3,26 | 0,21 | 21,1 | 98,45 |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| Яйцо | 20 | 2,4 | 2 | 0,15 | 28,3 |
| | | | | | |
| Итого | 397 | 13,04 | 13,61 | 55,65 | 394,89 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Щи с куриным мясом со сметаной | 200 | 5,34 | 5,7 | 11,8 | 121,6 |
| Бефстроганов из куриного мяса | 70 | 12,6 | 5,9 | 6,2 | 127,7 |
| Картофель отварной | 150 | 2,9 | 4 | 22,3 | 136,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 17,1 | 69,9 |
| Хлеб пшеничный | 42 | 3,26 | 0,21 | 21,1 | 98,45 |
| Хлеб ржаной | 23 | 1,38 | 0,61 | 6,42 | 39,28 |
| Салат из солёного огурца и свеклы | 60 | 0,7 | 2,8 | 4,8 | 40,7 |
| | | | | | |
| Итого | 745 | 26,58 | 19,22 | 89,72 | 634,43 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Булочка с повидлом | 100 | 4,6 | 4,3 | 34,5 | 198,97 |
| | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый | 200 | 5,28 | 5,6 | 18,8 | 145,34 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Хлеб пшеничный | 19 | 1,47 | 0,095 | 9,55 | 44,54 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,5 | 0,66 | 6,56 | 29,3 |
| | | | | | |
| Итого | 544 | 13,05 | 10,655 | 75,91 | 444,95 |
| Всего | 1786 | 52,67 | 43,485 | 228 | 1501,27 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
26 августа 2024 г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 120 | 4,72 | 4,77 | 18,3 | 134,97 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,2 | 2,3 | 9,8 | 71 |
| Батон | 30 | 2,33 | 0,15 | 15,07 | 70,32 |
| Масло | 4 | | 3,28 | 0,04 | 30 |
| Яйцо | 20 | 2,4 | 2 | 0,15 | 28,3 |
| | | | | | |
| Итого | 304 | 10,25 | 10,5 | 43,21 | 306,29 |
| | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Щи с куриным мясом со сметаной | 150 | 3,8 | 4,2 | 8,8 | 114,6 |
| Бефстроганов из куриного мяса | 50 | 10,2 | 3,6 | 4,4 | 92,4 |
| Картофель отварной | 120 | 2,2 | 2,9 | 17,86 | 105,9 |
| 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 свеклы | 30 | 0,4 | 1,4 | 2,4 | 20,7 |
| | | | | | |
| Итого | 535 | 19,205 | 12,705 | 59,74 | 447,1 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Булочка с повидлом | 100 | 4,6 | 4,3 | 34,5 | 198,97 |
| | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый | 150 | 4,02 | 4,37 | 14,2 | 112,27 |
| Чай сладкий | 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 | 435 | 11,125 | 9,275 | 66,98 | 392,54 |
| Всего | 1374 | 40,58 | 32,48 | 176,65 | 1172,93 |