

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

28 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	150	6,28	6,8	21	169,04
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	411	16,27	17,88	64,37	478,78
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	5,3	2,8	18,5	120,8
Голубцы ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	26	1,56	0,72	7,53	46,12
Салат луковый	30	0,4	1,85	2,33	27,86
Итого	677	26,51	20,07	71,42	530,55
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	55
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,72	7,53	46,12
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Итого	631	28,52	30,52	90,54	576,52
ВСЕГО	1819	71,3	68,47	233,05	1612,85

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
28 февраля 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	120	5,02	5,27	16,5	132,77
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
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	324	13,35	14,3	50,45	381,06
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	3,9	2,1	14,1	91,1
Голубцы ленивые	150	11,31	10,47	9,17	176,48
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 луковый	30	0,4	1,85	2,33	27,86
Итого	515	18,415	15,225	53,94	386,22
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	55
Рыба под овощами в сметанном соусе	60	8,89	8,58	1,4	85,14
Картофельное пюре	120	2,5	3,1	15,9	101,7
Лимонный напиток	150	5,82	5,82	13,4	29,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Итого	505	21,065	21,455	66,08	402,06
ВСЕГО	1444	52,83	50,98	177,19	1196,34