

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
27 июня 2024

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша молочная манная | 150 | 5,38 | 5,7 | 20,6 | 154,04 |
| Какао на молоке | 200 | 3,8 | 3,1 | 12,3 | 91,7 |
| Батон | 35 | 2,71 | 0,175 | 17,59 | 82,04 |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| Сыр | 10 | 2,33 | 2,93 | 0 | 35,87 |
| Итого | 400 | 14,22 | 16,005 | 50,54 | 401,15 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Обед | | | | | |
| Суп с клёцками на к/бульоне | 200 | 5,2 | 3,7 | 11,3 | 100,4 |
| Плов с куриным мясом | 150 | 20,6 | 4,7 | 25,6 | 226,5 |
| Салат из свеклы и лука | 60 | 0,8 | 2,8 | 5,8 | 45,7 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 |
| Хлеб пшеничный | 18 | 1,4 | 0,09 | 9,09 | 42,19 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,44 | 0,64 | 6,7 | 40,99 |
| Итого | 652 | 30,04 | 12,13 | 73,69 | 521,08 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 15 | 1,08 | 1,98 | 10,3 | 63,4 |
| Рыба под овощами в сметанном соусе | 100 | 15,37 | 6,5 | 2,62 | 131,38 |
| Картофель отварной | 150 | 2,9 | 4 | 22,3 | 136,8 |
| Лимонный напиток | 200 | 0,3 | 0 | 8,5 | 34,85 |
| Хлеб пшеничный | 19 | 1,47 | 0,095 | 9,55 | 44,54 |
| Хлеб ржаной | 23 | 1,38 | 0,61 | 6,42 | 39,28 |
| Огурец солёный | 30 | 0,3 | 0 | 0,45 | 3 |
| Итого | 537 | 22,8 | 13,185 | 60,14 | 453,25 |
| Всего | 1689 | 67,06 | 41,32 | 191,09 | 1402,48 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
27 июня 2024

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша молочная манная | 120 | 4,22 | 4,3717,1 | 124,47 | 138,75 |
| Какао 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 |
| Сыр | 8 | 1,86 | 2,36 | | 29,36 |
| Итого | 312 | 11,61 | #ЗНАЧ! | 149,38 | 339,43 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Обед | | | | | |
| Суп с клёцками на к/бульоне | 150 | 3,9 | 2,9 | 8,5 | 76,1 |
| Плов с куриным мясом | 120 | 16,4 | 3,7 | 20,6 | 181,9 |
| Салат из свеклы и лука | 30 | 0,4 | 1,4 | 2,9 | 22,9 |
| Напиток из шиповника | 150 | 0,5 | 0,2 | 12 | 51,5 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,105 | 0,075 | 7,53 | 35,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,25 | 23,44 |
| Итого | 485 | 23,505 | 8,805 | 56,78 | 391 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 15 | 1,05 | 2,85 | 10,35 | 72 |
| Рыба под овощами в сметанном соусе | 90 | 13,81 | 5,85 | 2,36 | 118,24 |
| Картофель отварной | 120 | 2,2 | 2,9 | 17,86 | 105,9 |
| Лимонный напиток | 150 | 0,2 | 0 | 5,8 | 23,1 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,105 | 0,075 | 7,53 | 35,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,25 | 23,44 |
| Огурец солёный | 20 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2 |
| Итого | 430 | 19,765 | 12,205 | 49,45 | 379,84 |
| Всего | 1327 | 54,88 | #ЗНАЧ! | 262,33 | 1137,27 |

|

|