

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
28 ноября 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	150	5,28	5,7	21,1	155,84
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,56	3,22	0	33,46
Итого	403	14,51	16,305	52,04	405,23
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	200	5,14	5,8	15,9	136,3
Фрикадельки куриные	70	14,9	1,8	5	94,9
Овощное рагу	150	2,7	4,5	15,6	114,3
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Салат из свеклы и солёного огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	725	26,96	15,58	76,32	548,23
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко свежее	114	0,46	0,46	11,2	50,2
Котлета рыбная любительская	90	11,5	3,6	8,1	98,3
Рис припущенный	150	3,5	3	34,98	189
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Итого	658	19,4	13,03	82,5	522,28
ВСЕГО	1886	60,87	44,915	217,58	1502,74

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

28 ноября 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	120	4,12	4,57	16,6	123,17
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	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	314	11,98	13,23	41,51	330,36
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Фрикадельки куриные	60	12,3	1,4	4,1	77,5
Овощное рагу	120	2,2	3,7	12,7	93
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 свеклы и солёного огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
Итого	545	18,995	10,935	58,17	450,79
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко свежее	114	0,46	0,46	11,2	50,2
Котлета рыбная любительская	80	10,2	3,2	7,2	87,4
Рис припущенный	120	2,7	2,8	28	147,6
Чай сладкий с лимоном	150	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Винегрет	30	0,3	2,65	2,05	33,55
Итого	529	16,265	9,715	66,93	400,85
ВСЕГО	1488	47,24	33,88	173,33	1209

