

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 |

