

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
29 января 2024 г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийн ость блюда |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каш ячневая на молоке | 200 | 5,643 | 6,15 | 25,736 | 188,98 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 |
| Батон | 39 | 3,02 | 0,195 | 19,6 | 91,42 |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| Яйцо | 20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 |
| | | | | | |
| Итого | 464 | 16,013 | 17,545 | 70,456 | 508,96 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый | 95 | | | 10,64 | 42,75 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Борщ на к/бульоне со сметаной | 200 | 1,95 | 2,13 | 10,53 | 135,8 |
| Гуляш из кур. мяса | 60 | 12,34 | 9,92 | 3,17 | 264,97 |
| Макароны отварные | 150 | 5,183 | 8,056 | 42,37 | 193,8 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,74 | 42,91 |
| Хлеб пшеничный | 19 | 1,47 | 0,095 | 9,55 | 44,54 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,92 | 0,125 | 12,56 | 58,6 |
| Салат из квашенной капусты и свеклы | 50 | 0,608 | 3,476 | 4,818 | 51,786 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 704 | 24,141 | 24,072 | 103,738 | 792,406 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Пирожок с картошкой | 100 | 7,21 | 5,26 | 53,04 | 279,55 |
| Суп молочный гречневый | 200 | 5,6 | 6,2 | 18,7 | 163,51 |
| Чай с лимоном, сахаром | 200 | 0,13 | 0,022 | 18,22 | 95,5 |
| Хлеб пшеничный | 19 | 1,47 | 0,095 | 9,55 | 44,54 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,92 | 0,125 | 12,56 | 58,6 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 526,47 | 14,955 | 21,157 | 147,06 | 597,16 |
| ВСЕГО | 1789,47 | 55,109 | 62,774 | 331,894 | 1941,276 |

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
29 января 2024 г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|--------------------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каш ячневая на молоке | 150 | 4,23 | 4,61 | 19,302 | 141,74 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,67 |
| Батон | 30 | 2,33 | 0,15 | 1507 | 70,32 |
| Масло | 4 | | 3,28 | 0,04 | 30 |
| Яйцо | 20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 |
| | | | | | |
| Итого | 354 | 12,71 | 13,94 | 1545,182 | 393,23 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый | 95 | | | 10,64 | 42,75 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Борщ на к/бульоне со сметаной | 150 | 1,46 | 1,6 | 7,9 | 101,85 |
| Гуляш из кур. мяса | 40 | 8,22 | 6,62 | 2,11 | 176,65 |
| Макароны отварные | 150 | 4,15 | 5,64 | 33,9 | 155,04 |
| 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 из квашенной капусты и свеклы | 30 | 0,576 | 2,08 | 4,14 | 31,04 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 555 | 17,211 | 16,745 | 76,39 | 555,36 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Пирожок с картошкой | 100 | 7,21 | 5,26 | 53,04 | 279,55 |
| Суп молочный гречневый | 150 | 4,48 | 4,11 | 12,81 | 115,81 |
| Чай с лимоном, сахаром | 150 | 0,1 | 0,016 | 13,66 | 71,62 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,105 | 0,075 | 7,53 | 35,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,25 | 23,44 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 435 | 14,095 | 9,991 | 92,29 | 525,58 |
| ВСЕГО | 1439 | 44,016 | 40,676 | 1724,502 | 1516,92 |

