

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	200	6,66	10,99	22,64	202,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	479	19,74	25,36	69,87	570,5
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Голубцы ленивые	160	13,92	12,88	11,28	217,2
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 свёклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Итого	654	20,67	16,21	71,27	468
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Итого	330	2,63	6,122	48,72	283,5
ВСЕГО	1563	43,04	47,692	196,58	1349

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

31 января 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	150	4,33	7,14	17,72	131,64
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
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	362	14,67	18,83	51,67	412,49
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	2,02	2,13	12,86	78,56
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 из свёклы	30	0,43	1,82	2,51	26,66
Итого	515	16,565	15,225	52,88	372,48
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Чай с лимоном, сахаром	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Итого	265	1,55	3,266	33,81	187,62
ВСЕГО	1242	32,785	37,321	145,08	999,59