

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

13 февраля 2025 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	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	390	11,79	13,075	51,04	367,08
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Салат из свеклы и солёного огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	724	26,81	15,655	74,51	543,34
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Котлета рыбная любительская	90	11,5	3,6	8,1	98,3
Рис припущенный	150	3,5	3,9	34,08	189
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Яблоко св.	125	0,5	0,5	7,5	55
Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Итого	700	21,43	24,085	95,45	686,84
ВСЕГО	1914	60,03	52,815	227,72	1624,26

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

13 февраля 2025 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	8	1,86	2,36		29,36
Итого	312	11,51	12,66	41,51	323,85
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					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
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
Яблоко св.	125	0,5	0,5	7,5	55
Винегрет	30	0,3	2,65	2,05	33,55
Итого	555	17,305	14,755	72,53	485,95
ВСЕГО	1512	47,81	38,35	178,93	1287,59

