

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
14 февраля 2025 г. год

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийн ость блюда |
|---|---------------------------------|--------------|--------------|----------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 12,6 | 13,1 | 3,3 | 180,1 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,8 | 3,1 | 12,3 | 91,7 |
| Батон | 34 | 2,63 | 0,17 | 170,6 | 79,7 |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 389 | 19,03 | 20,47 | 186,25 | 389 |
| | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп крестьянский на курином бульоне | 200 | 5,34 | 5,8 | 10,7 | 117,4 |
| Жаркое по домашнему с куриным мясом | 150 | 13,9 | 14 | 13,7 | 236,7 |
| Салат из квашенной капусты | 60 | 0,2 | 2,65 | 4,7 | 45,35 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 17,1 | 69,9 |
| Хлеб пшеничный | 23 | 1,78 | 0,11 | 11,56 | 53,91 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,5 | 0,66 | 6,56 | 42,7 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 658 | 23,12 | 23,22 | 64,32 | 565,96 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Пирожок с картошкой | 100 | 5,4 | 6,8 | 28,2 | 185,47 |
| Каша молочная кукурузная | 150 | 5,88 | 5,7 | 27,9 | 185,84 |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 |
| Хлеб пшеничный | 23 | 1,78 | 0,11 | 11,56 | 53,91 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,44 | 0,64 | 6,7 | 40,99 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 497 | 16,1 | 14,35 | 83,06 | 517,11 |
| Всего | 1644 | 58,25 | 58,04 | 340,35 | 1499,07 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
14 февраля 2025 г. год

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийн ость блюда |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный | 120 | 8,5 | 9,1 | 2,2 | 123,1 |
| Кофейный напиток 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 |
| | | | | | |
| Итого | 304 | 14,03 | 14,83 | 27,11 | 294,42 |
| | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной | 150 | 3,9 | 4,5 | 7,9 | 88,7 |
| Жаркое по домашнему с куриным мясом | 120 | 10,2 | 10,4 | 10,7 | 177,6 |
| Салат из квашенной капусты | 30 | 0,2 | 1,7 | 2,5 | 26,9 |
| 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 |
| | | | | | |
| Итого | 485 | 16,905 | 17,205 | 47,38 | 406,7 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Пирожок с картошкой | 100 | 5,4 | 6,8 | 28,2 | 185,47 |
| Каша молочная кукурузная | 120 | 4,72 | 4,47 | 22 | 147,07 |
| Чай с молоком | 150 | 1,3 | 0,8 | 7,2 | 40,8 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,105 | 0,075 | 7,53 | 35,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,25 | 23,44 |
| | | | | | |
| Итого | 405 | 13,725 | 12,675 | 70,18 | 431,94 |
| Всего | 1294 | 44,66 | 44,71 | 151,39 | 1160,06 |

