

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

15 января 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	150	6,28	6,8	21	169,04
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,1	0,2	20,8	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	435	17,98	18,2	54,45	448,6
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	5,3	2,8	18,5	120,8
Голубцы ленивые	150	12,2	13,4	11,9	214,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
Салат Мозаика	60	0,8	2,8	8,3	60,7
Итого	655	20,98	16,92	64,97	495,97
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами в сметанном соусе	100	15,38	6,5	2,62	131,38
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Яблоко св.	140	0,56	0,56	13,72	61,6
Итого	688	23,82	14,1	72,45	513,53
ВСЕГО	1878	62,78	49,22	198,59	1485,1

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
15 января 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	120	5,02	5,27	16,5	132,77
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
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	324	12,95	13	41,56	332,39
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	3,9	2,1	14,1	91,1
Голубцы ленивые	120	9,6	8,95	8,8	154,7
Компот из сухофруктов	150	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат Мозаика	30	0,5	1,4	3,9	30,5
Итого	485	16,6	13,055	53,08	389,8
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофельное пюре	120	2,5	3,1	15,9	101,7
Лимонный напиток	150	0,2	0	5,8	23,1
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Яблоко св.	140	0,56	0,56	13,72	61,6
Итого	560	19,145	11,445	60,9	415,5
ВСЕГО	1469	48,695	37,5	162,26	1164,69