

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
1 апреля 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	150	29,04	9,7	13,8	258,97
Молоко сгущённое	25	1,25	2,12	14	80,1
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	424	39,05	22,12	57,21	583,84
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	56,7	40,99
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Итого	726	32,74	13,7	143,03	632,61
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Яблоко св.	85	0,34	0,34	8,33	37,4
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Итого	472	12	11,23	65,98	411,31
ВСЕГО	1722	83,79	47,05	272,94	1654,76

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 апреля 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	130	25	9,9	13,5	225,1
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
Какао с молоком	180	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	372	33,39	19,69	49,61	489,88
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
Компот из сухофруктов	180	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 квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
Итого	575	24,105	10,005	71,08	465,3
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Яблоко св.	85	0,34	0,34	8,33	37,4
Каш рисовая на молоке	130	4,02	4,47	18,9	131,37
Кофейный напиток на молоке	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	425	10,245	9,565	55,76	347,73
ВСЕГО	1472	67,74	39,26	183,17	1329,91

|

|

|