

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

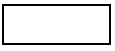
МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
2 апреля 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	422	17,43	18,3	58,65	467,18
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	5,44	4,6	8,3	97,8
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Пюре картофельное	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	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
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	728	29,26	17,97	70,52	570,11
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Сырники из творога	120	23,7	7,1	19	232,7
Повидло	30	0	0	18,2	72
Чай с лимоном, сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	430	29,42	17,91	81,38	593,86
ВСЕГО	1680	76,11	54,18	217,27	1658,15

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная кукурузная	130	4,92	4,47	23,3	153,07
Кофейный напиток на молоке	180	3,7	2,7	10,8	80,4
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36	0	29,36
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	372	15,21	14,96	49,36	391,45
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	4,1	3,4	8	74,6
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Пюре картофельное	120	2,5	3,1	15,9	101,7
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 солёного огурца и лука репки	30	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	575	23,705	12,005	55,08	413,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2,16	3,96	20,6	126,8
Сырники из творога	100	19,6	5,8	15,5	190,47
Повидло	20	0	0	12,2	48
Чай с лимоном, сахаром	180	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
Итого	365	24,365	10,365	66,78	447,37
ВСЕГО	1412	63,28	37,33	177,94	1279,02



|