

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофейный напиток	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Итого	396	19,58	20,505	36,25	405,4
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	200	5	2,8	18,8	120,4
Капуста тушёная с куриным мясом	200	15,5	6,5	9,3	155,5
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат "Зимний"	60	0,7	5,3	4,8	69,8
Итого	703	24,5	15,36	66,91	502,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная пшеничная	150	6,68	5,8	27,2	187,24
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	492	16,55	14,38	80,96	508,07
ВСЕГО	1691	60,63	50,245	190,84	1442,87

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
4 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					
Омлет натуральный	130	9,6	9,2	2,3	124,6
Кофейный напиток	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Итого	344	15,63	15,33	28,11	305,32
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	150	3,7	2,1	14,2	90,6
Капуста тушёная с куриным мясом	160	11,5	3,2	7,5	104,5
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 "Зимний"	30	0,35	2,65	2,4	34,9
Итого	555	18,155	8,555	50,38	343,5
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная пшеничная	130	5,32	4,47	21,4	147,37
Чай с молоком	180	1,5	1	7,5	44,4
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	445	14,525	12,875	69,88	435,84
ВСЕГО	1444	48,31	36,76	155,09	1111,66

