

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

5 марта 2025 г.

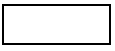
Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	420	17,27	18,29	57,46	462,5
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
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	724	28,95	17,955	68,51	560,74
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Сырники из творога	140	27,65	8,28	22,17	271,48
Повидло	30	0	0	18,2	72
Чай с лимоном, сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	445	32,98	19,065	82,04	620,92
ВСЕГО	1689	79,2	55,31	214,73	1671,16

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

5 марта 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	120	4,72	4,47	22	147,07
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
Сыр	8	1,86	2,36	0	29,36
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	332	14,51	14,56	47,06	376,05
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	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
Салат из солёного огурца и лука репки	30	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	545	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	120	23,7	7,1	19	232,7
Повидло	20	0	0	12,2	48
Чай с лимоном, сахаром	150	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	355	28,465	11,665	70,28	489,6
ВСЕГО	1332	66,68	38,23	179,14	1305,85



|