

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
5 августа 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Макароны отварные с рубленым яйцом	150	6,5	5,73	28,7	192,65
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	393	9,64	10,02	54,35	346,02
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Овощное рагу	150	2,7	4,5	15,6	114,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Хлеб ржаной	33	1,98	0,88	9,24	56,36
Итого	686	31,24	11,84	79,22	553,81
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	2,36	3,68	20,6	126,8
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Хлеб ржаной	34	2,04	0,9	9,49	58,07
Итого	403	10,3	9,54	67,88	399,29
ВСЕГО	1582	51,18	31,4	208,17	1326,12

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
5 августа 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Макароны отварные с рубленым яйцом	120	5,1	4,3	22,98	151,27
Чай сладкий	180	0,18	0	5,85	24,12
Батон	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Масло	4		3,28	0,04	30
Итого	324	6,83	7,68	39,37	252,27
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	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
Овощное рагу	120	2,2	3,7	12,7	93
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
Итого	545	21,905	9,105	54,98	383,8
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Каш рисовая на молоке	130	4,02	4,47	18,9	131,37
Чай сладкий с лимоном	180	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	345	6,95	6,55	45,4	265,15
ВСЕГО	1314	35,685	23,335	146,47	928,22

|

|

|