Прососова Татьяна Николаевна
C=RU, OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""", CN=Прососова Татьяна Николаевна, E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2025.04.03 08:47:23+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
7 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					
Каш ячневая на молоке	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	**433**	**18,22**	**17,29**	**59,85**	**469,21**
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	**100**			**6,72**	**27**
Обед					
Борщ со сметаной на курином бульоне	200	4,74	5,5	8,2	100,6
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	**726**	**30,93**	**18,615**	**82,36**	**624,36**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с ванильная	100	5,4	6,4	27,12	191,47
Суп молочный гречневый	200	5,48	5,9	17,82	141,06
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Итого	**528,55**	**12,8**	**23,52**	**105,85**	**405,45**
ВСЕГО	**1787,55**	**61,95**	**59,425**	**254,78**	**1526,02**

Утверждаю:
руководитель СПДС № 10 "Снежок" _____

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

Наименование блюд	**Масса порции, сад от 2 до 3лет**	**Белки в гр.**	**Жиры в гр.**	**Углеводы в гр.**	**Калорийность блюда**
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	130	5,29	4,57	22,15	153,03
Кофейный напиток на молоке	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	**364**	**13,72**	**12,7**	**1540,04**	**362,05**
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	**100**			**6,72**	**27**
Обед					
Борщ со сметаной на курином бульоне	150	3,3	4,1	6,1	57,9
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
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 солёного огурца и лука репки	30	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	**575**	**24,605**	**12,505**	**63,58**	**442,4**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,4	6,4	27,12	191,47
Суп молочный гречневый	150	4,24	4,57	12,74	109,03
Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	**465**	**12,125**	**11,575**	**58,49**	**383,22**
ВСЕГО	**1504**	**50,45**	**36,78**	**1668,83**	**1214,67**