

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

7 мая 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	150	6,28	6,8	21	169,04
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
Сыр	5	1,16	1,46	0	17,9
Итого	441	19,22	19,665	54,25	468,84
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	5,3	2,8	18,5	120,8
Голубцы ленивые	150	12,2	13,4	11,9	214,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	5	1,16	1,46	0	17,9
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Салат Мозаика	60	0,8	2,8	8,3	60,7
Итого	642	20,68	18,38	55,03	469,22
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,16	3,96	20,6	126,8
Вермишель отварная с маслом и сахаром	150	5,4	4	36,38	203,3
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	424	10,82	8,74	81,39	451,54
ВСЕГО	1607	50,72	46,785	197,39	1416,6

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

7 мая 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	130	5,02	5,27	16,5	132,77
Кофейный напиток на молоке	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Сыр	5	1,16	1,46	0	17,9
Итого	369	14,61	14,86	42,46	359,69
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	3,9	2,1	14,1	91,1
Голубцы ленивые	160	9,6	8,95	8,8	154,7
Компот из сухофруктов	180	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат Мозаика	30	0,5	1,4	3,9	30,5
Итого	555	16,6	13,055	53,08	389,8
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Вермишель отварная с маслом и сахаром	130	4,2	2,9	28,1	154,8
Лимонный напиток	180	0,2	0	5,8	23,1
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	360	7,785	5,485	56,98	299,9
ВСЕГО	1384	38,995	33,4	159,24	1076,39

