

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

8 апреля 2025 г. г\

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийн ость блюда |
|---|---------------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Творожная запеканка | | 29,04 | 9,7 | 13,8 | 258,97 |
| Соус кисельный | 50 | 0 | 0 | 13,8 | 55,2 |
| Какао на молоке | 200 | 3,8 | 3,1 | 12,3 | 91,7 |
| Батон | 39 | 3,02 | 0,195 | 19,6 | 91,42 |
| Масло | 5 | 0 | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| Сыр | 10 | 2,33 | 2,93 | 0 | 35,87 |
| | | | | | |
| Итого | #ЗНАЧ! | 38,19 | 20,025 | 59,55 | 570,66 |
| | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп "Метелица" на курином бульоне | 200 | 6,2 | 5,4 | 16,9 | 142,3 |
| Котлета куриная | 70 | 17,2 | 3,7 | 5,7 | 124,9 |
| Гороховое пюре | 150 | 14,6 | 4,7 | 33,9 | 236,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 17,1 | 69,9 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,5 | 46,88 |
| Хлеб ржаной | 21 | 1,26 | 0,56 | 5,86 | 35,87 |
| Салат и з квашенной капусты | 60 | 0,2 | 2,65 | 4,7 | 45,35 |
| | | | | | |
| Итого | 721 | 41,41 | 17,11 | 94,66 | 701,7 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| | | | | | |
| Вафли | 30 | 2 | 10 | 18,6 | 160,6 |
| Каша манная на молоке | 150 | 5,38 | 5,7 | 20,6 | 154,04 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,8 | 3,1 | 12,3 | 91,7 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,5 | 46,88 |
| Хлеб ржаной | 21 | 1,26 | 0,56 | 5,86 | 35,87 |
| Итого | 421 | 13,99 | 19,46 | 67,86 | 489,09 |
| ВСЕГО | #ЗНАЧ! | 93,59 | 56,595 | 228,79 | 1788,45 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
8 апреля 2025 г. \

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до3 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийн ость блюда |
|---|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Творожная запеканка | 130 | 25 | 9,9 | 13,5 | 225,1 |
| Соус кисельный | 30 | 0 | 0 | 8,3 | 33 |
| Какао на молоке | 180 | 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 | 2,34 | 0 | 28,7 |
| | | | | | |
| Итого | 382 | 32,39 | 17,97 | 46,71 | 458,12 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп "Метелица" на курином бульоне | 150 | 4,8 | 4,1 | 12,2 | 105,7 |
| Котлета куриная | 60 | 12,3 | 2,8 | 4,5 | 93 |
| Гороховое пюре | 120 | 11,6 | 3,4 | 27,1 | 185,6 |
| 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 | | | | |
| Салат и з квашенной капусты | 30 | 0,2 | 1,7 | 2,5 | 26,9 |
| | | | | | |
| Итого | 575 | 30,305 | 12,075 | 67,33 | 501,26 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Вафли | 15 | 1 | 5 | 9,3 | 80,3 |
| Каша манная на молоке | 130 | 4,22 | 4,37 | 17,1 | 124,47 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,7 | 2,7 | 10,7 | 80,4 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,105 | 0,075 | 7,53 | 35,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,25 | 23,44 |
| | | | | | |
| Итого | 360 | 11,225 | 12,675 | 49,88 | 343,77 |
| ВСЕГО | 1317 | 73,92 | 42,72 | 163,92 | 1303,15 |

