

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
18 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					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофейный напиток	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Итого	390	19,11	20,475	33,24	391,34
Яблоко св.	77	0,31	0,31	7,55	33,88
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	177	0,31	0,31	14,27	60,88
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	200	5	2,8	18,8	120,4
Капуста тушёная с куриным мясом	200	33,3	7,9	9,6	239,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Салат "Зимний"	60	0,7	5,3	4,8	69,8
Итого	709	42,76	16,78	68,92	598,86
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Каша молочная пшеничная	150	6,68	5,8	27,2	187,24
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	415	12,75	10,56	65,13	410,8
ВСЕГО	1691	74,93	48,125	181,56	1461,88

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	130	8,6	9,2	2,3	124,6
Кофейный напиток	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
Итого	344	14,63	15,33	28,11	305,32
Яблоко св.	77	0,31	0,31	7,55	33,88
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	177	0,31	0,31	14,27	60,88
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	150	3,7	2,1	14,2	90,6
Капуста тушёная с куриным мясом	160	11,5	3,2	7,5	104,5
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 "Зимний"	30	0,35	2,65	2,4	34,9
Итого	555	18,155	8,555	50,38	343,5
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Каша молочная пшеничная	130	5,32	4,47	21,4	147,37
Чай с молоком	180	1,5	1	7,5	44,4
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	360	10,175	8,925	52,03	322,37
ВСЕГО	1436	43,27	33,12	144,79	1032,07

