

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
19 мая 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша 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	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	414	15,9	15,295	60,2	443,26
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	18	1,4	0,09	9,09	42,1
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	722	30,68	18,53	81,07	616,79
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,16	3,96	20,6	126,8
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	18	1,4	0,09	9,09	42,1
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	455,4	9,37	19,59	93,72	335,65
ВСЕГО	1691,4	55,95	53,415	241,71	1422,7

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
19 мая 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша 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					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
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	380	7,805	7,155	41,67	255,15
ВСЕГО	1419	46,13	32,36	1652,01	1086,6