

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Макароны отварные с рубленым яйцом	150	6,5	5,73	28,7	192,65
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Батон	37	2,79	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	392	9,49	10,015	53,84	343,68
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Овощное рагу	150	2,7	4,5	15,6	114,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Итого	667	29,9	11,57	71,01	514,37
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Итого	392	8,55	8,48	55,48	331,24
ВСЕГО	1551	47,94	30,065	187,05	1216,29

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Макароны отварные с рубленым яйцом	120	5,1	4,3	22,98	151,27
Чай сладкий	180	0,18	0	5,85	24,12
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Итого	334	7,61	7,73	43,94	275,71
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Овощное рагу	120	2,2	3,7	12,7	93
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
Итого	545	21,905	9,105	54,98	383,8
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Каш рисовая на молоке	130	4,02	4,47	18,9	131,37
Чай сладкий с лимоном	180	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	345	6,895	7,215	45,86	274,56
ВСЕГО	1324	36,41	24,05	151,5	961,07

|

|

|