

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
21 апреля 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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	411	15,67	15,28	58,85	436,22
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	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	724	30,8	18,58	81,19	620,2
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	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	457,4	9,49	19,64	93,84	339,06
ВСЕГО	1692,4	55,96	53,5	240,6	1422,48

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность 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