

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 августа 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Итого	396	8,76	10,005	47,75	314,44
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	5,2	3,7	11,3	100,4
Плов с куриным мясом	150	20,6	4,7	25,6	226,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Итого	247	29,01	9,22	72,03	489,8
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,81	47,82
Итого	499	20,23	12,79	63,19	451,37
Всего	1242	58	32,015	189,69	1282,61

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	130	4,22	4,37	17,1	124,67
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	344	6,73	7,8	38,06	249,11
Второй завтрак					
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 с клёцками на к/бульоне	150	3,9	2,9	8,5	76,1
Плов с куриным мясом	160	16,4	3,7	20,6	181,9
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	525	22,905	7,205	55,38	371,5
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами	60	9,3	3,1	1,6	73,3
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
Чай с лимоном сахаром	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	415	15,575	9,275	51,67	345,83
Всего	1461	45,52	24,59	159,38	1027,32

|

|