

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

30 мая 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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Итого	391	19,19	20,48	33,9	393,68
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	200	5	2,8	18,8	120,4
Капуста тушёная с куриным мясом	200	15,5	6,5	9,3	155,5
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат "Зимний"	60	0,7	5,3	4,8	69,8
Итого	704	24,62	15,29	67,41	504,75
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
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	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	495	16,38	14,89	76,88	500,47
ВСЕГО	1690	60,19	50,66	184,91	1425,9

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

30 мая 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	9,6	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 сливочное	4		3,28	0,04	30
Итого	344	15,63	15,33	28,11	305,32
Напиток фруктовый	100			6,72	27
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					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
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	445	14,525	12,875	69,88	435,84
ВСЕГО	1444	48,31	36,76	155,09	1111,66

