

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 Ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	120	10,88	7,41	7,94	188,94
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	411	18,27	17,415	116,145	468,36
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	60	11,1	10,42	4,28	217,95
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	49	2,94	1,3	13,67	83,69
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
Итого	733	39,311	31,649	156,596	935,176
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,91	159,56
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Итого	455	14,06	22,375	86,19	598,27
ВСЕГО	1699	71,641	71,439	365,651	2028,806

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
1 Ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	100	9,06	6,17	6,61	157,45
Кисельный соус	30	0,066	0,003	4,206	25,65
Какао на молоке	150	3,34	4,65	62,16	89,49
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	315	14,836	14,593	88,111	375,96
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	7,03	8,49	49,91	156,05
Котлета куриная	40	9,25	8,68	3,56	181,65
Гороховое пюре	120	10,73	5,39	27,57	200,76
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,008	18,28	72,57
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	7,87	35,16
Салат из свежей капусты	40				
Итого	550	30,59	23,468	117,69	693,07
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Каша манная на молоке	150	4,66	5,6	18,82	138,75
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	350	10,95	18,7	65,64	463,39
ВСЕГО	1315	56,376	56,761	278,161	1559,42



