

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
2 Ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	200	6,66	10,99	22,64	202,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	452	16,69	22,545	66,215	518,14
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Голубцы ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	51	3,06	1,36	14,23	87,11
Итого	676	25,74	20,695	78,77	564,87
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Картофельное пюре	100	2,26	3,13	18,44	112,46
Тефтели рыбные	80	10,05	3,23	9,96	111,29
Лимонный напиток с сахаром	200	7,76	7,76	17,86	39,51
Хлеб пшеничный	26	2,01	0,13	13,06	60,94
Итого	436	24,18	19,95	80,02	468,2
ВСЕГО	1664	66,61	63,19	231,725	1578,21

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
2 Ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	150	4,33	7,14	14,72	131,64
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4	0,032	2,9	0,052	26,44
Сыр	8	1,86	2,36		29,12
Итого	342	12,152	16,15	48,532	377,19
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	2,02	2,13	12,86	78,56
Голубцы ленивые	130	11,31	10,47	9,17	176,48
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Итого	490	17,78	13,96	58,59	380,98
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Картофельное пюре	100	2,26	3,13	18,44	112,46
Тефтеля рыбная	60	7,54	2,42	7,47	83,47
Лимонный напиток с сахаром	150	5,82	5,82	13,4	29,63
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	345	18,22	14,32	60,16	344,44
ВСЕГО	1277	48,152	44,43	174,002	1129,61