

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

2 Декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	52	4,06	0,26	26,1	121,89
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	417	20,6	22,98	54,91	483,87
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на к/бульоне со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	16,3	17,23	20,05	338,95
Огурец солёный	20			0,78	3,2
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	52	3,12	1,38	14,51	88,82
Итого	692	23,44	21,36	76,46	645,74
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Каша молочная манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Итого	451	13,37	23,83	142,15	548,57
Всего	1660	57,41	68,17	280,24	1705,18

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
2 Декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	322	16,1	18,14	41,9	374,91
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на к/бульоне	150	1,35	1,79	7,41	93,74
Жаркое по домашнему с куриным мясом	150	14,27	12,92	15,04	233,5
Огурец солёный	20			0,78	3,2
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	33	1,98	0,88	9,24	56,36
Итого	521	19,5	15,88	57,12	461,17
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
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,31	108,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Итого	348	9,84	17,84	66,85	447,93
Всего	1291	45,44	51,86	172,59	1311,01