

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
3 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 1 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша ячневая на молоке	150	4,23	4,6	19,3	141,73
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	33	2,64	0,17	17,08	79,7
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	438	10,474	11,99	55,135	374,15
Второй завтрак					
Фруктовый напиток	100			6,72	27
Обед					
Борщ на к/бульоне со сметаной	150	1,46	1,597	7,897	101,85
Гуляш из кур. мяса	40	8,22	6,61	2,11	176,64
Макароны отварные	120	4,15	5,64	33,9	155,04
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,5	32,18
Хлеб пшеничный	22	1,4	0,09	9,05	42,19
Хлеб ржаной	40	2,61	1,15	12,15	74,39
Салат из свежей капусты	40	0,563	2,03	3,6	34,96
Итого	562	18,903	17,317	84,207	617,25
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	80	5,43	7,33	33,36	236,6
Каша пшенная молочная	150	5,25	6,067	21,29	147,39
Чай с лимоном	150	0,09	0,015	7,65	25,71
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,095	9,55	44,53
Итого	403	12,24	13,507	71,85	454,23
ВСЕГО	1503	41,617	42,814	217,912	1472,63

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

3 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	33	2,64	0,17	17,08	79,7
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	438	13,123	14,74	67,801	561,29
Второй завтрак					
Фруктовый напиток	100			6,72	27
Обед					
Борщ на к/бульоне со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из кур. мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,06	51,56
Хлеб ржаной	45	2,7	1,19	12,55	76,86
Салат из свежей капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Итого	717	23,187	21,566	104,39	765,44
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Каша пшенная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	23	1,78	1,44	11,56	53,9
Итого	523	15,7	18,71	91,85	580,46
ВСЕГО	1778	52,01	55,016	270,761	1934,19