

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
3 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					
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	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	16	3,71	4,72		28,24
Итого	411	21,07	24,21	48,925	443,13
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Икрв свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	27	2,09	0,135	13,57	63,29
Хлеб ржаной	44	2,64	1,17	12,28	75,15
Итого	691	16,33	15,415	74,63	756,67
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	28	2,17	0,14	14,07	65,63
Итого	458	13,95	19,84	136,407	525,8
Всего	1660	51,35	59,465	266,682	1752,6

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
3 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					
Омлет натуральный	120	7,54	1,7	3,07	102,12
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	12	2,78	3,54		43,68
Итого	317	16,29	12,61	36,895	368,84
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Тефтели куриные	50	6,32	4,74	3,23	156,69
Икрв свекольная	120	0,36	1,88	2,37	85,85
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
Итого	520	11,75	11,358	54,94	543,24
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Каша молочная кукурузная	150	5,025	5,925	14,068	147,7
Какао с молоком	150	3,34	4,65	62,16	89,43
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	335	10,965	13,525	97,078	356,01
Всего	1272	39,005	37,493	195,633	1295,09