

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

6 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	36	2,79	0,17	18,08	84,38
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	441	15,83	17,22	142,195	449,79
Второй завтрак					
Фруктовый напиток	100			6,72	27
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	50	6,32	4,74	3,23	156,69
Икра свекольная	150	3,6	5,52	16,2	134,85
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	60,48
Хлеб ржаной	50	3	1,32	13,96	85,39
Итого	675	17,16	16,82	87,24	728,96
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	173	0,69	0,69	16,95	76,12
Тефтеля рыбная	60	16,28	4,67	3,87	99,73
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Лимонный напиток с сахаром	200	7,76	7,76	17,86	39,51
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	60,48
Итого	608	30,06	17,93	78,9	444,53
ВСЕГО	1824	63,05	51,97	315,055	1650,28

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

6 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 1 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная пшеничная	150	6,41	5,42	30,87	17,34
Какао на молоке	150	3,33	4,65	62,16	89,43
Батон	35	2,71	0,16	17,57	82,03
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	340	12,49	13,85	110,665	221,85
Второй завтрак					
Фруктовый напиток	100			6,72	27
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	180	1,79	4,59	12,69	146,09
Тефтели куриные	50	6,32	4,74	3,23	156,69
Икра свекольная	120	2,88	4,41	12,96	107,88
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,0075	18,27	72,57
Хлеб пшеничный	20	1,552	0,096	10,04	48,38
Хлеб ржаной	40	3,75	1,056	11,168	68,31
Итого	560	16,522	14,8995	68,358	599,92
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	173	0,69	0,69	16,95	76,12
Тефтеля рыбная	60	16,28	4,67	3,87	99,73
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Лимонный напиток с сахаром	200	7,76	7,76	17,86	39,51
Хлеб пшеничный	20	1,552	0,096	10,04	48,38
Итого	603	29,672	17,906	76,38	432,43
ВСЕГО	1603	58,684	46,6555	262,123	1281,2