

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

6 декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	120	10,88	7,41	7,94	188,94
Кисельный соус	50	0,11		7,01	42,75
Батон	49	3,8	0,245	24,62	114,86
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Итого	434	21,56	20,905	122,5	539,69
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	60	9,5	8,93	3,67	217,95
Макароны отварные	150	5,183	7,056	193,8	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	48	2,88	1,28	13,39	81,98
Огурец солёный	20			0,78	3,2
Итого	697	21,913	20,071	258,03	776,53
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	118	0,47	0,47	11,56	51,92
Каша рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Чвй с мололком	200	1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,085	8,54	39,85
Итого	550	9,47	12,805	65,607	429,17
ВСЕГО	1781	52,943	53,781	452,857	1772,39

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

6 декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	100	9,07	6,18	6,62	157,45
Кисельный соус	30	0,07	0,003	4,21	25,65
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
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Итого	332	16,74	14,773	52,18	445,12
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Макаронь отварные	120	4,15	5,64	33,9	155,04
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Огурец солёный	15			0,59	2,4
Итого	540	18,425	14,455	92,81	644,27
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	118	0,47	0,47	11,56	51,92
Каша рисовая на молоке	150	3,92	5,85	14,07	134,55
Чвй с молотком	150	1,05	1,2	12,3	64,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Итого	448	7,595	10,445	55,81	358,13
ВСЕГО	1420	42,76	39,673	207,52	1474,52