

Утверждаю: руководитель

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

7 ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
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	10	2,32	2,95		36,4
Итого	455	17,27	19,66	73,475	519,3
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Щи со сметаной на курином бульоне	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Бефстроганов из куриного мяса	70	10,04	9,5	2,55	219,25
Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,1	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	45	2,7	1,2	12,55	76,86
Салат из свеклы и соленого огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Итого	733	30,704	39,808	158,498	800,058
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Итого	518	14,89	18,27	87,11	570,98
Всего	1806	62,864	77,738	325,803	1917,338

Утверждаю: руководитель

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

7 ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	159,75
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	8	1,86	2,36		29,12
Итого	343	13,09	15,8	55,115	451,99
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Щи со сметаной на курином бульоне	150	6,24	14,87	53,26	130,97
Бефстроганов из куриного мяса	50	7,17	6,75	1,75	156,58
Гречка отварная	120	6,3	4,8	30,72	124,8
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,008	18,28	72,57
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,535	35,16
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Салат из свеклы и соленого огурца	30	0,284	2,087	1,85	26,87
Итого	555	23,729	29,65	123,895	593,83
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	80	5,43	7,33	33,36	236,6
Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,75	27	149,07
Чай сладкий с лимоном	150	0,09	0,01	7,65	25,71
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,535	35,16
Итого	395	11,575	14,165	75,545	446,54
Всего	1393	48,394	59,615	261,275	1519,36