

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
7 декабря 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 молочная ячневая	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	51	3,95	0,25	25,63	119,54
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	466	16,713	18,25	76,336	541,98
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на к/бульоне с яйцом и сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	50	17,48	11,64	7,1	162,31
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	50	3	1,33	13,95	85,4
Салат из свежей капусты и моркови	50	0,321	1,739	1,216	21,496
Итого	725	29,891	23,064	97,426	755,326
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	55
Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Итого	565	9,09	10,827	68,92	429,74
ВСЕГО	1856	55,694	52,141	249,402	1754,046

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
7 декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная ячневая	150	4,23	4,61	19,302	141,74
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
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
Итого	352	12,79	14,05	58,132	414,53
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на к/бульоне с яйцом и сметаной	150	2,8	2,66	7,64	123,47
Гуляш из куриного мяса	40	13,94	9,31	5,68	129,85
Картофельное пюре	120	2,71	3,75	22,13	134,95
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Салат из свежей капусты и моркови	40	0,257	1,39	0,97	17,2
Итого	560	23,687	18,27	75,99	569,88
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	55
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	115,81
Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	460	7,2	9,426	58,03	368,35
ВСЕГО	1472	43,677	41,746	198,872	1379,76