

Утверждаю: руководитель  
СПДС № 10 "Снежок"

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

8 ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, г	Белки в г.	Жиры в г.	Углеводы в г.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Батон	43	3,33	0,215	21,61	100,79
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Кокао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
<b>Итого</b>	<b>458</b>	<b>23,85</b>	<b>22,25</b>	<b>121,485</b>	<b>568,4</b>
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	60	11,1	10,41	4,28	217,95
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	48	2,88	1,28	13,39	81,91
<b>Итого</b>	<b>679</b>	<b>22,44</b>	<b>19,98</b>	<b>80,66</b>	<b>743,9</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко свежее	190	0,76	0,76	18,62	83,6
Каша рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
<b>Итого</b>	<b>612</b>	<b>12,49</b>	<b>13,47</b>	<b>73,347</b>	<b>474,13</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1849</b>	<b>58,78</b>	<b>55,7</b>	<b>282,212</b>	<b>1813,43</b>

Утверждаю: руководитель  
СПДС № 10 "Снежок"

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

8 ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	110	9,97	6,79	7,3	173,2
Кисельный соус	30	0,07	0,003	4,21	25,65
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
Какао на молоке	150	3,34	4,65	62,16	89,49
<b>Итого</b>	<b>333</b>	<b>17,61</b>	<b>17,573</b>	<b>88,805</b>	<b>420,83</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на к/бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	50	9,25	8,68	3,57	187,62
Овощное рагу	120	3,2	4,32	12,5	127,81
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
<b>Итого</b>	<b>528</b>	<b>18,41</b>	<b>16,18</b>	<b>63,29</b>	<b>580,79</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	74,8
Каша рисовая на молоке	150	3,92	5,85	14,07	134,55
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	159,75
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>9,67</b>	<b>10,225</b>	<b>58,97</b>	<b>413,64</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1450</b>	<b>45,69</b>	<b>43,978</b>	<b>217,785</b>	<b>1442,26</b>