

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

9 ноября 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 кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	42	3,26	0,21	21,1	98,45
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	457	15,65	19,38	64,842	524,39
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	10,28	8,27	2,64	220,81
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
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	687	22,07	17,885	88,57	780,61
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Суп молочный пшеничный	200	5,8	5,48	18,57	146,8
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Итого	249	8,53	14,995	55,95	383,71
ВСЕГО	1493	46,25	52,26	216,082	1715,71

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

9 ноября 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 кукурузная	150	3,92	5,85	14,06	147,7
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
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	11,75	15,58	47,885	399,86
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на к/бульоне с яйцом и сметаной	150	2,81	2,66	8,1	122,72
Гуляш из куриного мяса	40	8,22	6,62	2,11	176,65
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,008	18,27	72,57
Хлеб пшеничный	15	1,165	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Огурец солёный	15			0,58	2,4
Итого	560	18,215	15,113	74,75	625,07
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,05
Суп молочный пшеничный	150	4,35	4,11	13,92	110,1
Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0,016	8,5	28,57
Хлеб пшеничный	15	1,165	0,075	7,53	35,16
Итого	330	6,185	8,901	38,76	252,88
ВСЕГО	1333	36,15	39,594	168,115	1304,81

| |