

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

10 октября 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 пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	36	3,02	0,19	19,6	91,42
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	441	14,87	16,7	72,975	480,56
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100	0,48	0,48	12,25	52,5
Обед					
Щи со свежей капустой на к/бульоне со сметаной	200	8,32	19,83	71,01	174,52
Бефстроганов из куриного мяса	50	7,17	6,79	1,8	156,61
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,1	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,6	56,26
Хлеб ржаной	37	2,22	0,98	10,32	63,2
Салат витаминный с яблоками	49	0,31	1,7	1,17	21
Итого	710	23,58	34,21	148,93	737,04
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп вермишелевый молочный	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	58,6
Итого	525	15,43	18,3	90,58	587,39
ВСЕГО	1776	54,36	69,69	324,735	1857,49

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

10 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, ясли от 1 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная пшенная	150	7,01	8,09	28,39	196,53
Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,3	22,43	143,64
Батон	35	2,76	9,17	17,17	164,3
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	370	14,11	25,18	68,055	537,52
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100	0,4	0,3	9,8	42
Обед					
Щи со свежей капустой на к/бульоне со сметаной	180	7,5	17,8	63,9	104,7
Бефстроганов из куриного мяса	50	7,17	6,79	1,8	156,61
Картофельное пюре	130	2,29	4,1	17,24	110,7
Компот из сухофруктов	180	0,31	0,1	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,6	56,26
Хлеб ржаной	48	2,88	1,28	13,4	81,9
Салат витаминный с яблоками	40	0,25	1,39	0,96	17,14
Итого	652	22,26	31,58	134,27	624,07
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	80	5,43	7,33	33,36	236,6
Суп вермишелевый молочный	150	4,95	6,75	27	149,07
Чай сладкий с лимоном	180	0,11	0,018	9,18	30,85
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,6	56,26
Итого	434	12,35	14,218	82,14	472,78
ВСЕГО	1556	49,12	71,278	294,265	1676,37