

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	130	11,79	8,03	8,6	204,68
Кофе на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	34	2,72	0,17	17,6	82,12
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,2
Итого	389	20,35	18,32	62,385	543,61
Кисель	100	0,04		8,2	32,8
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	50	9,25	8,68	3,57	181,63
Рожки отварные	150	5,183	7,056	193,8	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	23	1,45	0,2	11,55	53,9
Хлеб ржаной	47	2,82	1,25	13,11	80,28
Итого	670	21,583	19,896	258,87	744,67
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Каша молочная геркулесовая	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Какао на молоке	200	4,45	6,2	12,1	119,24
Хлеб пшеничный	24	1,32	0,18	10,55	49,22
Итого	454	13,1	19,88	62,107	491,86
ВСЕГО	1613	55,073	58,096	391,562	1812,94

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 1 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	130	11,79	8,03	8,6	204,68
Кофе на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	34	2,72	0,17	17,6	82,12
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Молоко сгущённое	15	0,75	1,28	8,4	48,15
Итого	334	18,9	16,7	53,355	487,67
Кисель	100	0,04		8,2	32,8
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	150	1,66	1,83	12,08	144,11
Котлета куриная	50	9,25	8,68	3,57	181,63
Рожки отварные	120	4,15	5,65	33,9	155,04
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	20	1,26	0,17	10,04	46,87
Хлеб ржаной	40	2,4	1,064	11,16	68,32
Итого	530	19,22	17,594	86,31	628,15
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Каша молочная геркулесовая	150	3,9	5,85	14,07	134,55
Какао на молоке	150	3,7	5,16	69,06	99,36
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,6	56,26
Итого	354	11,56	16,83	116,43	434,17
ВСЕГО	1318	49,72	51,124	264,295	1582,79