

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
11 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					
Омлет натурвльный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	404	19,6	22,435	48,425	448,95
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,17	3,76	16,64	103,79
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	46	2,76	1,22	12,83	78,57
Итого	664	10,14	10,46	68,57	526,69
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко св	115	0,46	0,46	11,27	50,6
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Итого	549	15,98	16,835	155,22	499,5
ВСЕГО	1717	45,72	49,73	278,935	1502,14

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
11 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					
Омлет натурвльный	120	7,54	1,7	3,07	102,12
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	39	3,02	0,19	19,6	91,42
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	8	1,86	2,36		29,12
Итого	322	16,06	11,47	41,425	375,38
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	150	2,38	2,82	12,48	77,84
Капуста тушёная с куриным мясом	150	1,87	4,03	4,23	154,03
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,008	18,28	72,57
Хлеб пшеничный	15	1,165	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Итого	505	8,045	7,993	53,02	386,48
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко св	115	0,46	0,46	11,27	50,6
Каша молочная пшеничная	150	6,41	5,42	30,88	159,84
	150	3,34	4,65	62,16	119,24
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	60,48
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Итого	308,34	14,51	71,01	154,19	462,16
ВСЕГО	1235,34	38,615	90,473	255,355	1251,02

