

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

12 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 манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	441	13,49	18,55	70,035	462,14
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Плов с куриным мясом	200	9,45	5,85	26,88	195,15
Салат из свеклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	25	1,88	0,21	12,55	58,6
Хлеб ржаной	50	3	1,34	13,94	85,4
Итого	725	19,395	16,95	102,11	610,606
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Рыба тушёная под овощами в сметанном соусе	85	10,68	3,43	10,58	118,3
Картофель отварной	100	1,93	2,93	1,39	97,3
Чай сладкий с лимоном	200	0,04	0	12,13	47
Хлеб пшеничный	25	1,88	0,21	12,55	58,6
Итого	440	16,63	12,27	57,35	465,2
Всего	1706	49,515	47,77	236,215	1564,946

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

12 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 1 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	150	4,65	5,602	18,817	138,86
Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	341	11,08	13,002	55,822	375,99
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	2,85	4,35	17,7	133,79
Плов с куриным мясом	120	5,667	мар.51	16,13	146,36
Салат из свеклы	40	0,468	2,78	3,52	40,13
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,17	10,04	46,88
Хлеб ржаной	40	2,4	1,1	11,16	68,32
Итого	520	13,395	18697	74,11	467,66
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Рыба тушёная под овощами в сметанном соусе	60	7,54	2,42	7,47	83,51
Картофель отварной	100	1,93	2,93	1,39	97,3
Чай сладкий с лимоном	150	0,03	0	9,1	35,3
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,17	10,04	46,88
Итого	360	13,1	11,22	48,7	406,99
Всего	1321	37,575	18721	185,352	1277,64