

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

12 декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	45	3,49	0,22	22,61	105,48
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	480	18,803	20,52	73,466	559,42
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
Обед					
Щи со сметаной на курином бульоне	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Гуляш из кур. мяса	60	12,34	9,92	3,17	264,97
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	44	2,64	1,17	12,28	75,15
Салат из солёного огурца и лука репки	30	0,12	0,67	1,54	12,85
Итого	706	29,16	37,1	139,41	833,12
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай сладкий	200	20		14	28
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Итого	522	34,51	11,57	96,79	522,63
ВСЕГО	1808	82,473	69,19	320,866	1960,17

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
12 декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	150	4,23	4,61	19,302	141,74
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	362	14,57	16,3	53,252	422,59
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Щи со сметаной на курином бульоне	150	6,24	14,87	53,26	130,37
Гуляш из кур. мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Овощное рагу	120	3,2	4,32	15,94	127,81
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	7,87	35,16
Салат из солёного огурца и лука репки	20	0,08	0,45	1,03	8,57
Итого	535	22,735	28,785	106,84	628,53
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	115,81
Чай сладкий	150	0,15		10,5	21
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Итого	415	12,945	9,445	83,88	451,52
ВСЕГО	1412	50,25	54,53	250,692	1529,64