

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

13 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 кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
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
Яйцо вареное	0,5	5,08	4,6	0,28	63
Итого	441,5	18,17	21,01	63,622	543,96
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на к/бульоне со сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	25	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	50	3,2	1,44	15,19	92,99
Салат витаминный	50	0,32	1,73	1,2	21,4
Итого	725	22,79	19,78	91,74	812,16
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	0,76	6,26	11,75	105,39
Сырники из творога	120	13,98	9,71	22,42	295,09
Повидло	11			10,4	38,34
Чай сладкий с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	25	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	386	17,69	17,67	71,47	571,7
ВСЕГО	1652,5	58,65	58,46	233,552	1954,82

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

13 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 1 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная кукурузная	150	3,92	5,85	14,07	147,7
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	34	2,85	0,18	18,5	86,34
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Яйцо вареное	0,5	5,08	4,6	0,28	63
Итого	339,5	15,49	17,85	51,605	449,76
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на к/бульоне со сметаной	150	2,81	2,66	7,64	123,47
Гуляш из куриного мяса	40	8,22	6,62	2,11	176,65
Картофельное пюре	120	2,71	3,75	22,13	134,95
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,008	18,28	72,57
Хлеб пшеничный	20	1,24	0,08	8,4	37,5
Хлеб ржаной	40	2,56	1,15	12,15	74,39
Салат витаминный	40	0,26	1,38	0,96	17,12
Итого	560	18,03	15,648	71,67	636,65
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	0,76	6,26	11,75	105,39
Сырники из творога	100	11,65	8,09	18,68	245,91
Повидло	11			10,4	38,34
Чай сладкий с молоком	150	1,05	1,2	12,3	86
Хлеб пшеничный	20	1,24	0,08	8,4	37,5
Итого	311	14,7	15,63	61,53	513,14
ВСЕГО	1310,5	48,22	49,128	191,525	1626,55