

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

13 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					
Творожная запеканка	114	10,34	7,04	7,54	179,49
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
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
Итого	424	20,71	20,515	120,09	520,86
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	70	11,08	10,42	4,28	254,27
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
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 свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
Итого	736	28,541	29,449	147,786	873,446
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко	111	0,44	0,44	10,88	48,84
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,91	159,56
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Итого	548	13,71	18,1	86,74	561,03
ВСЕГО	1808	62,961	68,064	361,336	1982,336

Утверждаю: руководитель

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

13 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					
Творожная запеканка	80	7,25	4,94	5,29	125,96
Кисельный соус	30	0,07	0,003	4,21	25,65
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	312	14,92	13,533	50,85	413,63
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	7,03	8,49	49,91	156,05
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Картофельное пюре	120	2,71	3,75	22,13	134,95
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Салат из свеклы и солёного огурца	40	0,257	1,39	0,97	17,2
Итого	570	21,887	21,3	115,64	654,23
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко	111	0,44	0,44	10,88	48,84
Каша манная на молоке	150	4,66	5,6	18,82	138,75
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	446	10,82	14,44	67,7	433,18
ВСЕГО	1428	47,627	49,273	240,91	1528,04