

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

14 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					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	37	2,87	0,18	18,6	86,73
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	392	17,13	19,47	47,425	407,86
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с рыбными консервами	200	18,48	1,99	9,9	145,6
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	26	2,02	0,13	13,06	60,95
Хлеб ржаной	52	3,12	1,38	14,5	88,8
Итого	678	26,43	8,89	67,47	597,49
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	100	6,79	9,16	41,7	295,75
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	26	2,02	0,13	13,06	62,9
Итого	526	21,81	22,72	178,81	691,01
ВСЕГО	1696	65,37	51,08	300,425	1723,36

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

14 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					
Омлет натуральный	130	8,16	9,42	3,33	111,38
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7
Батон	35	2,71	0,17	17,59	82,04
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	320	14,51	16,81	39,675	346,17
Обед					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с рыбными консервами	150	13,86	1,49	7,4	109,2
Капуста тушёная с куриным мясом	130	1,6	3,5	3,67	133,5
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,008	18,28	72,57
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	40	2,61	1,15	12,15	74,39
Итого	490	19,85	6,248	52	436,54
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Каша молочная пшеничная	150	6,4	5,42	30,88	159,84
Какао с молоком	150	3,34	4,65	62,16	89,43
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	420	18,08	19,33	145,24	591,9
ВСЕГО	1330	52,44	42,388	243,635	1401,61