

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
14 декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	200	6,66	10,99	22,64	202,4
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
Итого	460	17,27	23,06	70,22	541,34
Второй завтрак					
Сок фруктовый	94			10,53	42,3
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Голубцы ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	45	3,49	0,22	22,61	105,48
Итого	667	25,32	19,27	89,66	627,5
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Картофель отварной	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Чай с лимоном с сахаром	200	7,76	7,76	17,86	39,51
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Огурец солёный	20			0,78	3,2
Яблоко	109	0,44	0,44	10,68	47,96
Итого	488	25,83	26,85	70,11	450,83
ВСЕГО	1709	68,42	69,18	240,52	1661,97

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
14 декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	120	4,33	7,14	17,72	131,64
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
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	322	12,89	16,58	56,55	404,43
Второй завтрак					
Сок фруктовый	94			10,53	42,3
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	2,02	2,13	12,86	78,56
Голубцы ленивые	150	11,31	10,47	9,17	176,48
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
Итого	495	16,265	13,475	56	396,01
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Картофель отварной	120	2,32	3,52	1,66	116,8
Рыба под овощами	60	8,89	8,58	1,4	85,14
Чай с лимоном, сахаром	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Огурец солёный	15			0,59	2,4
Яблоко	109	0,44	0,44	10,68	47,96
Итого	375	13,465	15,041	35,19	383,12
ВСЕГО	1286	42,62	45,096	158,27	1225,86