

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
15 Ноября 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	120	10,88	7,41	7,94	188,94
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	39	3,02	0,19	19,6	91,42
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	424	20,82	20,375	117,495	511,8
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	60	11,1	10,42	4,28	217,95
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	45	2,7	1,2	12,55	76,86
Огурец солёный	20			0,78	3,2
Итого	693	38,29	29,78	152,07	895,98
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Итого	518	19,61	18,2	118,13	703,32
ВСЕГО	1735	78,72	68,355	394,415	2138,1

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

15 Ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	100	9,06	6,17	6,61	157,45
Кисельный соус	30	0,066	0,003	4,206	25,65
Какао на молоке	150	3,34	4,65	62,16	89,49
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	8	1,86	2,36		29,12
Итого	328	17,076	16,978	90,631	416,8
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	9,25	8,68	3,56	181,65
Гороховое пюре	120	10,73	5,39	27,57	200,76
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,008	18,28	72,57
Хлеб пшеничный	15	1,165	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Огурец солёный	20			0,78	3,2
Итого	545	30,805	23,703	118,13	696,27
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
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	15	1,165	0,075	7,53	35,16
Итого	415	16,635	14,535	98,08	573,13
ВСЕГО	1388	64,516	55,216	313,561	1713,2