

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 ноября 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	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	454	16,8	23,035	67,21	527,28
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
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
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	45	2,7	1,2	12,55	76,86
Итого	663	24,86	20,5	73,62	538,21
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Рыба под овощами	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,51
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Яблоко	113	0,45	0,45	11,07	49,7
Итого	576	25,9	27,28	77,93	485,61
ВСЕГО	1793	67,56	70,815	225,48	1578,1

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 Ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	150	4,33	7,14	17,22	131,64
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	347	12,5	16,555	53,54	392,71
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
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
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Итого	505	17,335	13,935	55,62	369,26
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Картофельное пюре	120	2,71	3,75	22,13	134,95
Рыба под овощами	60	8,89	8,58	1,4	85,14
Лимонный напиток с сахаром	150	5,82	5,82	13,4	20,62
Хлеб пшеничный	15	1,78	0,11	11,56	53,91
Яблоко	113	0,45	0,45	11,07	49,7
Итого	473	20,7	21,56	69,91	416,32
ВСЕГО	1425	50,535	52,05	185,79	1205,29