

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
17 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					
Каша ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	35	2,71	0,17	17,59	82,04
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Салат "Рыжик"	50	0,3	1,65	1,2	20,3
Итого	490	13,493	16,39	69,511	483,93
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ на к/бульоне со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из кур. мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	24	1,53	0,1	9,87	46,03
Хлеб ржаной	48	3,13	1,38	14,58	89,27
Салат витаминный с яблоками	50	0,32	1,73	1,2	21,4
Итого	722	23,063	20,936	101,93	750,02
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Ватрушка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	58,06
Итого	524	14,37	15,5	82,66	551,6
ВСЕГО	1836	50,926	52,826	260,821	1812,55

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 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					
Каша ячневая на молоке	150	4,232	4,612	19,302	130,823
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	35	2,71	0,17	17,59	82,04
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Салат "Рыжик"	40	0,24	1,32	0,96	16,24
Итого	380	10,822	13,322	56,607	381,823
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ на к/бульоне со сметаной	150	1,46	1,6	7,9	101,85
Гуляш из кур. мяса	40	8,23	6,62	1,98	176,65
Макаронные отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	24	1,53	0,1	9,87	46,03
Хлеб ржаной	48	3,13	1,38	14,58	89,27
Салат витаминный с яблоками	40	0,26	1,38	0,96	17,12
Итого	602	20,293	18,336	93,22	656,9
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Ватрушка с повидлом	80	5,15	5,76	30,5	198
Суп молочный гречневый	150	4,2	4,65	14,025	117
Чай с лимоном	150	0,09	0,015	7,65	25,71
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	58,06
Итого	404	11,3	10,545	64,235	398,77
ВСЕГО	1486	42,415	42,203	220,782	1464,493