

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	200	5,23	7,8	18,757	191,74
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	456	15,18	21,255	122,287	480,98
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	47	2,82	1,25	13,11	80,28
Итого	685	15,55	15,44	71,37	738,14
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоки св.	117	4,7	4,7	11,47	51,48
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Чай с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Итого	581	32,57	21,147	68,82	563,3
ВСЕГО	1822	63,3	57,842	269,197	1809,42

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	150	4,67	5,79	14,07	159,75
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,31	108,9
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	342	11,5	14,33	50,49	398,33
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Тефтели куриные	50	6,32	4,74	3,23	156,69
Икра свекольная	120	0,36	1,87	2,37	185,85
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	515	11,105	11,315	52,26	629,6
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоки св.	117	4,7	4,7	11,47	51,48
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Котлета рыбная	60	18,52	4,67	3,88	99,74
Овощное рагу	120	3,2	4,32	15,94	127,81
Чай с лимоном	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Итого	477	28,195	18,481	61,29	464,85
ВСЕГО	1434	50,8	44,126	170,76	1519,78