

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	130	11,79	8,03	8,6	204,68
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Батон	36	2,94	0,19	19,04	88,83
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Итого	421	19,33	18,045	117,595	488,55
Фруктовый напиток	100			6,72	27
Обед					
Суп "Метелица" на кур/б	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	60	11,1	10,41	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	24	1,53	0,1	9,87	46,03
Хлеб ржаной	49	3,09	1,33	14,37	95,32
Итого	683	38,81	29,91	153,89	915,08
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко св	116	0,46	0,46	11,37	51,04
Каша манная на молоке	200	6,21	7,47	25,09	185,15
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	25	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	541	13,02	12,83	71,88	442,63
ВСЕГО	1745	71,16	60,785	350,085	1873,26

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 1 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	100	9,07	6,18	6,62	157,45
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Батон	30	2,45	0,16	15,87	74,025
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Какао с молоком	150	3,34	4,65	62,16	89,43
Итого	335	15,01	14,615	91,725	396,705
Фруктовый напиток	100			6,72	27
Обед					
Суп "Метелица" на кур/б	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	20	1,24	0,08	8,4	37,5
Хлеб ржаной	40	2,52	1,09	11,73	77,81
Итого	530	31	23,738	119,45	726,34
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко св	116	0,46	0,46	11,37	51,04
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	20	1,24	0,08	8,4	37,5
Итого	436	9,96	9,74	57,28	346,96
ВСЕГО	1401	55,97	48,093	275,175	1497,005