

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 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					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	42	3,26	0,21	21,1	98,45
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	407	19,8	22,93	49,91	460,43
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на к/бульоне	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Картофель тушёный с куриным мясом	200	16,3	17,23	20,05	338,95
Салат из свеклы и соленого огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	49	2,94	1,3	13,67	83,69
Итого	718	23,654	24,753	76,978	679,848
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	121	0,48	0,48	11,86	53,24
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Итого	556	12,76	17,43	134,347	488,29
Всего	1781	56,214	65,113	267,955	1655,568

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
18 ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
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	317	15,71	18,115	39,39	363,19
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на к/бульоне	150	1,35	1,79	7,,41	93,74
Картофель тушёный с куриным мясом	150	14,27	12,92	15,04	233,5
Салат из свеклы и соленого огурца	30	0,284	2,089	1,85	26,87
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	30	1,8	0,8	7,87	35,16
Итого	525	19,309	17,874	#ЗНАЧ!	456,61
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	121	0,48	0,48	11,86	53,24
Каша молочная кукурузная	150	5,025	5,925	14,068	147,68
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,31	108,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Итого	451	10,3	12,08	65,118	416,98
Всего	1393	45,319	48,069	#ЗНАЧ!	1263,78