

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

19 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 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 | 36 | 2,79 | 0,17 | 18,09 | 84,38 |
| Масло | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33,05 |
| Яйцо варенное | 0,5 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| | | | | | |
| Итого | 441,5 | 19,37 | 24,18 | 65,995 | 542,39 |
| 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 | 25 | 1,55 | 0,1 | 10,5 | 46,88 |
| Хлеб ржаной | 51 | 3,06 | 1,35 | 14,24 | 87,11 |
| | | | | | |
| Итого | 676 | 25,37 | 20,66 | 76,72 | 553,15 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 30 | 2,1 | 5,7 | 20,7 | 144 |
| Картофель отварной | 150 | 2,9 | 4,4 | 2,09 | 145,95 |
| Рыбная котлета | 75 | 10,07 | 3,21 | 4,61 | 87,64 |
| Лимонный напиток с сахаром | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 39,51 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,55 | 0,1 | 10,5 | 46,88 |
| Огурец солёный | 20 | | | 0,78 | 3,2 |
| | | | | | |
| Итого | 500 | 24,38 | 21,17 | 56,54 | 467,18 |
| ВСЕГО | 1717,5 | 69,12 | 66,01 | 205,975 | 1589,72 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
19 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 геркулесовая на молоке | 130 | 4,33 | 7,14 | 14,72 | 131,56 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,67 |
| Батон | 36 | 2,79 | 0,17 | 18,09 | 84,38 |
| Масло | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33,05 |
| Яйцо варенное | 0,5 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| | | | | | |
| Итого | 321,5 | 15,84 | 19,13 | 51,845 | 431,66 |
| 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 | 130 | 11,31 | 10,47 | 9,17 | 176,48 |
| Напиток из шиповника | 150 | 0,5 | 0,2 | 15,56 | 32,18 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,55 | 0,1 | 10,5 | 46,88 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,61 | 1,15 | 12,15 | 74,39 |
| | | | | | |
| Итого | 495 | 17,99 | 14,05 | 60,24 | 408,49 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 30 | 2,1 | 5,7 | 20,7 | 144 |
| Картофель отварной | 130 | 2,51 | 3,81 | 1,81 | 126,49 |
| Рыбная котлета | 50 | 6,71 | 2,14 | 3,07 | 58,42 |
| Лимонный напиток с сахаром | 150 | 5,82 | 5,82 | 13,4 | 29,63 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,55 | 0,1 | 10,5 | 46,88 |
| Огурец солёный | 25 | | | 0,98 | 4 |
| | | | | | |
| Итого | 410 | 18,69 | 17,57 | 50,46 | 409,42 |
| ВСЕГО | 1326,5 | 52,52 | 50,75 | 169,265 | 1276,57 |