

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
19 Декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	43	3,33	0,215	21,61	100,79
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	458	17,46	20,155	74,97	530,78
Второй завтрак					
Сок фруктовый	90			10,08	40,5
Обед					
Щи со сметаной на курином бульоне	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Бефстроганов из куриного мяса	50	10,04	9,5	2,55	219,25
Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,4		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	43	2,58	1,14	12	73,44
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95
Итого	714	31,09	39,3	160,89	803,28
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий	200	20		14	28
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	520	34,92	18,26	92,32	569,39
Всего	1782	83,47	77,715	338,26	1943,95

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
19 Декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	352	13,82	15,51	60,12	432,54
Второй завтрак					
Сок фруктовый	90			10,08	40,5
Обед					
Щи со сметаной на курином бульоне	150	6,24	14,87	53,26	130,37
Бефстроганов из куриного мяса	50	7,17	6,75	1,75	156,58
Гречка отварная	120	6,3	4,8	30,72	124,8
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	7,87	35,16
Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	26,66
Итого	550	23,52	29,14	125,18	591,1
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,75	19,59	149,07
Чай сладкий	150	0,15		10,5	21
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	420	13,44	16,01	82,29	512,7
Всего	1412	50,78	60,66	277,67	1576,84