

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

20 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 "Дружба"	200	5,23	7,8	18,76	191,74
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	36	2,79	0,17	18,08	84,38
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	441	12,51	17,79	119,785	428,41
Второй завтрак					
Фруктовый напиток	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	3,6	5,52	16,2	134,85
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	60,48
Хлеб ржаной	50	3	1,32	13,96	85,39
Итого	695	19,69	18,72	88,54	791,64
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	0,96	0,84	24,27	105
Сырники творожные с повидлом	150	13,98	9,71	22,42	295,99
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	60,48
Итого	405	17	10,69	69,45	495,75
ВСЕГО	1641	49,2	47,2	284,495	1742,8

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

20 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 1 до 3 лет	Белк и в гр	Жиры в гр	Углеводы в гр	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба"	150	4,67	5,79	14,07	150,75
Какао на молоке	150	3,34	4,65	62,16	89,43
Батон	30	2,45	0,16	15,87	74,025
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	335	10,5	14,22	92,165	347,255
Второй завтрак					
Фруктовый напиток	100			6,72	27
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,1
Тефтели куриные	50	6,32	4,74	3,23	156,69
Икра свекольная	150	3,6	5,52	16,2	134,85
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,008	18,28	72,57
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	48,38
Хлеб ржаной	40	2,61	1,15	12,15	74,39
Итого	560	15,8	15,348	73,05	632,98
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	0,96	0,84	24,27	105
Сырники творожные с повидлом	120	11,18	7,77	17,94	236,79
Чай сладкий с лимоном	150	0,09	0,015	7,65	25,71
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	48,38
Итого	320	13,78	8,725	60,36	415,88
ВСЕГО	1315	40,08	38,293	232,295	1423,115