

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
21 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					
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	38	2,94	0,19	19,1	91,42
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	393	17,2	19,48	47,925	412,55
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Картофель тушёный с куриным мясом	200	19,02	17,23	20,05	338,95
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	24	1,53	0,1	9,87	46,03
Хлеб ржаной	51	3,06	1,35	14,24	87,11
Салат витаминный с яблоками	50	0,32	1,73	1,2	21,4
Итого	725	26,4	23,06	75,98	661,38
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,9	18,757	196,93
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	24	1,53	0,1	9,87	46,03
Итого	454	13,31	19,9	132,207	506,2
ВСЕГО	1672	56,91	62,44	262,832	1607,13

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 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					
Омлет натуральный	120	7,54	8,7	3,07	102,82
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,45	0,16	15,87	74,025
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	305	13,63	16,08	37,695	329,565
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	1,35	1,79	7,41	93,74
Картофель тушёный с куриным мясом	150	14,27	12,92	15,04	253,5
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,5	32,18
Хлеб пшеничный	20	1,26	0,17	10,04	46,87
Хлеб ржаной	45	2,7	1,19	12,55	76,86
Салат витаминный с яблоками	40	0,26	1,38	0,96	17,12
Итого	555	20,34	17,65	61,5	520,27
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Каша молочная кукурузная	150	5,025	5,925	14,068	147,7
Какао на молоке	150	3,34	4,65	62,16	89,43
Хлеб пшеничный	20	1,26	0,17	10,04	46,87
Итого	350	11,725	16,445	106,968	428
ВСЕГО	1310	45,695	50,175	212,883	1304,835