

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
21 ноября 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	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	457	17,39	20,15	74,46	528,44
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	48	2,88	1,28	13,39	81,98
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95
Итого	716	31,21	39,35	160,82	804,79
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 с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	520	15,05	18,282	96,54	636,89
Всего	1793	63,65	77,782	338,54	1997,12

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
21 ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	343	13,09	15,8	55,115	412,15
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
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	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	7,87	35,16
Салат из свеклы и соленого огурца	30	0,43	1,82	2,51	26,66
Итого	545	23,075	29,115	122,21	579,38
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 с лимоном	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Итого	415	12,945	16,001	82,48	551,6
Всего	1403	49,11	60,916	266,525	1570,13