

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 декабря 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 молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
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	15,61	19,86	64,827	528,84
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на к/бульоне с яйцом и сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	60	12,34	9,92	3,17	264,97
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	42	2,52	1,12	11,72	71,74
Салат из св. капусты	50	0,321	1,739	72	21,496
Итого	723	23,931	21,189	160,04	834,946
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко	103	0,41	0,41	10,09	45,32
Суп молочный рисовый	200	4,82	5,16	16,52	131,8
Чай с сахаром	200	20		14	28
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Итого	539	27,38	10,45	59,97	333,38
ВСЕГО	1819	66,921	51,499	291,557	1724,166

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
21 декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная кукурузная	150	5,025	5,925	14,068	147,68
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	13,585	15,365	52,898	420,47
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на к/бульоне с яйцом и сметаной	150	2,8	2,66	7,64	123,47
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Картофельное пюре	120	2,71	3,75	22,13	134,95
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 св. капусты	40	0,257	1,39	0,97	17,2
Итого	555	18,982	16,945	67,35	637,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко	103	0,41	0,41	10,09	45,32
Суп молочный рисовый	150	3,61	3,87	12,39	98,85
Чай с сахаром	150	0,15		10,5	21
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Итого	433	5,845	9,055	49,32	279,37
ВСЕГО	1440	38,412	41,365	176,288	1364,24