

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	114	10,34	7,04	7,54	179,49
Кисельный соус	50	0,11		7,01	42,75
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Кокао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Итого	417	20,16	20,48	116,58	504,45
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Макаронь отварные	150	5,183	7,056	193,8	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,085	8,54	39,85
Хлеб ржаной	44	2,64	1,17	12,28	75,15
Салат витаминный с кукурузой консервированной	40	0,469	1,69	3	29,13
Итого	701	20,402	19,221	257,52	754,61
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	107	0,43	0,43	10,49	47,08
Каша рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,085	8,54	39,85
Итого	539	12,83	15,965	73,057	497,89
ВСЕГО	1757	53,392	55,666	453,877	1783,95

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	92	8,34	5,68	6,09	144,85
Кисельный соус	30	0,07	0,003	4,21	25,65
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
Кокао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Итого	315	15,28	14,563	46,645	412,13
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Макаронь отварные	120	4,15	5,64	33,9	155,04
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	7,87	35,16
Салат витаминный с кукурузой консервированной	40	0,469	1,69	3	29,13
Итого	555	17,594	16,745	82,99	612,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	107	0,43	0,43	10,49	47,08
Каша рисовая на молоке	150	3,92	5,85	14,07	134,55
Кофейный напиток на молоке	120	3,6	3,6	18,69	119,67
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Итого	407	10,105	12,805	61,13	408,46
ВСЕГО	1377	42,979	44,113	197,485	1459,99

