

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 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					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	401	15,93	19,7	38,54	372,8
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с гречками	200	2,13	2,7	12,01	200,98
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	34	2,04	0,9	9,49	58,07
Итого	654	8,26	9,08	62,4	605,51
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Итого	451	21,79	18,87	187,64	661,13
ВСЕГО	1606	45,98	47,65	295,3	1666,44

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
23 декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
Чай с сахаром, молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5
Батон	31	2,4	0,155	15,58	72,66
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	313	12,85	15,695	30,99	298,64
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с гренками	150	1,6	2,02	9	150,74
Капуста тушёная с куриным мясом	150	1,87	4,03	4,23	154,03
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	19	1,14	0,5	4,99	22,27
Итого	484	5,745	6,625	44,32	432,85
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	150	6,41	5,42	30,88	159,84
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Итого	345	17,365	13,505	112,66	583,45
ВСЕГО	1242	35,96	35,825	194,69	1341,94

