

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
24 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					
Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7
Батон	30	2,45	0,16	15,87	74,025
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	335	11,35	13,45	55,915	386,525
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	60	8,6	8,1	2,1	187,9
Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,1	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	24	1,53	0,1	9,87	46,03
Хлеб ржаной	48	3,89	1,73	18,1	110,79
Салат овощной	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Итого	732	30,584	38,948	164,378	806,478
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	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	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	24	1,53	0,1	9,87	46,03
Итого	524	15,02	18,28	87,89	574,82
Всего	1691	56,954	70,678	314,903	1794,823

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
24 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					
Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7
Батон	30	2,45	0,16	15,87	74,025
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	335	11,35	13,45	55,915	386,525
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Щи со сметаной на курином бульоне	150	6,24	14,87	53,26	130,97
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	0,23	0,1	18,28	72,57
Хлеб пшеничный	20	1,22	0,1	8,37	42,88
Хлеб ржаной	40	2,61	1,15	12,15	74,39
Салат овощной	40	0,379	2,782	2,47	35,82
Итого	570	24,149	30,552	127	638,01
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,75	27	149,07
Чай сладкий с лимоном	150	0,09	0,01	7,65	25,71
Хлеб пшеничный	20	1,22	0,1	8,37	42,88
Итого	420	13,05	16,02	84,72	513,41
Всего	1425	48,549	60,022	274,355	1564,945