

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

25 октября 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	100	9,07	6,17	6,61	157,45
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
Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9
Итого	315	16,16	14,593	44,955	422,37
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	150	1,66	1,83	12,08	144,11
Котлета куриная	50	9,25	8,68	3,57	181,62
Макароны отварные	120	4,61	0,66	24,91	124,08
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	35	2,1	0,93	9,19	41,02
Салат из св. капусты	40	0,563	2,03	3,6	34,96
Итого	565	20,243	14,44	78,08	633,67
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Котлета рыбная	60	16,27	4,67	3,88	99,74
Картофельное пюре	100	2,26	3,13	18,44	112,46
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88

Итого	360	22,25	13,61	60,62	432,08
ВСЕГО	1340	58,653	42,643	190,375	1515,12

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Батон	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Итого	438	20,76	19,245	116,455	508,56
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	60	11,1	10,41	4,28	217,95
Макароны отварные	150	5,183	7,056	193,8	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	46	2,76	1,22	12,83	78,57
Салат из св. капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Итого	729	24,407	24,046	263,81	822,99
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Итого	483	29,09	16,75	75,29	533,86
ВСЕГО	1750	74,257	60,041	462,275	1892,41