

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

25 ноября 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 натурвльный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	50	3,9	0,25	25,1	117,2
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	415	20,44	22,97	53,91	479,18
Напиток фруктовый					
	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с гренками	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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	50	3	1,33	13,95	85,4
Итого	669	9,14	9,505	65,91	630,5
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	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	521	21,79	18,87	187,64	661,13
ВСЕГО	1705	51,37	51,345	314,18	1797,81

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
25 ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натурвльный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	46	3,6	0,23	23,1	107,62
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	329	16,6	18,99	44,91	396,27
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	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	33	1,98	0,88	9,24	56,36
Итого	498	6,585	7,005	48,57	466,94
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	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	415	17,365	13,505	112,66	583,45
ВСЕГО	1342	40,55	39,5	212,86	1473,66

