

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	439	12,7	16,39	60,802	469,24
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на к/бульоне с яйцом и сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Капуста тушёная	150	2,5	5,38	5,64	96,4
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	47	2,82	1,25	13,11	80,28
Итого	670	21,43	18,56	67,5	712,79
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Суп молочный пшённый	200	5,8	5,48	18,57	146,8
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Итого	454	13,25	21,2	131,14	480,39
ВСЕГО	1663	47,38	56,15	266,162	1689,42

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 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 молочная кукурузная	150	3,92	5,85	14,06	147,7
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,31
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	335	9,89	13,22	47,885	370,73
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на к/бульоне с яйцом и сметаной	150	2,81	2,66	8,1	122,72
Гуляш из куриного мяса	40	8,22	6,62	2,11	176,65
Капуста тушёная	120	1,87	4,03	4,23	72,3
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,008	18,47	72,57
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Итого	520	17,08	14,478	53,91	538
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	0,76	6,26	11,75	105,39
Суп молочный пшённый	150	4,35	4,11	13,92	110,1
Какао с молоком	150	3,34	4,85	62,16	89,43
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	350	10	15,32	98,33	351,8
ВСЕГО	1305	36,97	43,018	206,845	1287,53