

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 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					
Каш ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	452	15,673	17,705	69,311	504,72
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ на к/бульоне со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из кур. мяса	60	12,34	9,92	3,17	264,97
Перловка отварные	150	4,47	3,19	32	174,13
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	34	2,04	0,9	9,49	58,07
Салат из свеклы и солёного огурца	50	0,474	3,478	30,88	44,778
Итого	715	22,894	19,798	121,38	821,168
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Ватрушка с повидлом	80	5,3	5,26	30,5	198
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай с сахаром, молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Итого	501	13,88	13,24	76,15	496,73
ВСЕГО	1768	52,447	50,743	273,561	1849,618

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
26 декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	150	4,23	4,61	19,302	141,74
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	362	14,57	16,3	1545,182	422,59
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ на к/бульоне со сметаной	150	1,46	1,6	7,9	101,85
Гуляш из кур. мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Перловка отварные	3,58	2,55	25,6	139,3	155,04
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из свеклы и солёного огурца	30	0,284	2,089	1,85	26,87
Итого	423,58	17,209	38,294	184,35	639,68
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Ватрушка с повидлом	80	5,3	5,26	30,5	198
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	115,81
Чай с сахаром, молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Итого	395	11,935	10,645	63,14	413,47
ВСЕГО	1280,58	43,714	65,239	1799,392	1502,74