

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

27 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					
Творожная запеканка	100	9,07	6,17	6,61	157,45
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	13	3,02	3,83		4,73
Итого	404	19,48	20,005	114,815	441,6
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	70	11,08	10,42	4,28	254,27
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	34	2,04	0,9	9,49	58,07
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
Итого	724	27,791	29,169	144,446	851,676
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко	101	0,4	0,4	9,9	44,44
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,91	159,56
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Итого	537	13,55	18,13	85,26	554,28
ВСЕГО	1765	60,821	67,304	351,241	1874,556

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

27 декабря 2022 г

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	90	7,16	5,56	5,96	141,71
Кисельный соус	30	0,07	0,003	4,21	25,65
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	9	1,86	2,36		29,36
Итого	313	14,06	14,103	46,49	405,94
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	7,03	8,49	49,91	156,05
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Картофельное пюре	120	2,71	3,75	22,13	134,95
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	19	1,14	0,5	4,99	22,27
Салат из свежей капусты	40	0,257	1,39	0,97	17,2
Итого	544	20,182	20,715	107,16	617,9
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко	101	0,4	0,4	9,9	44,44
Каша манная на молоке	150	4,66	5,6	18,82	138,75
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Итого	431	10,335	14,375	63,75	417,06
ВСЕГО	1388	44,577	49,193	224,12	1467,9