

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

28 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 | | | | | |
| Омлет натуральный | 120 | 7,54 | 8,7 | 3,07 | 102,82 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,67 |
| Батон | 30 | 2,33 | 0,15 | 15,07 | 70,32 |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33,05 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 305 | 13,51 | 16,07 | 36,895 | 325,86 |
| Напиток | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 150 | 2,38 | 2,82 | 12,48 | 77,84 |
| Азуао татарски с куриным мясом | 150 | 12,23 | 13,11 | 15,6 | 229,4 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,23 | 0,008 | 18,28 | 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 | 510 | 18,79 | 17,098 | 67,36 | 473,57 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Яблоко свежее | 123 | 0,49 | 0,49 | 12,05 | 54,12 |

| | | | | | |
|----------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| Каша молочная пшеничная | 150 | 6,41 | 5,42 | 30,88 | 159,84 |
| Какао с молоком | 150 | 3,34 | 4,65 | 62,16 | 89,43 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,5 | 46,88 |
| Вафли | 30 | 1,14 | 9,4 | 17,63 | 158,09 |
| | | | | | |
| Итого | 473 | 12,93 | 20,06 | 133,22 | 508,36 |
| ВСЕГО | 1388 | 45,23 | 53,228 | 244,195 | 1334,79 |

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

28 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 | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 9,42 | 10,87 | 3,84 | 128,52 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 |
| Батон | 34 | 2,63 | 0,17 | 17,06 | 79,7 |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33,05 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 389 | 16,89 | 19,46 | 45,885 | 400,83 |
| | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 200 | 3,17 | 3,76 | 16,64 | 103,79 |
| Азуао татарски с куриным мясом | 200 | 16,3 | 17,48 | 20,8 | 305,86 |
| 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 | 46 | 2,76 | 1,22 | 12,83 | 78,57 |

| | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| | | | | | |
| Итого | 669 | 24,32 | 22,58 | 86,2 | 638,89 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Яблоко свежее | 123 | 0,49 | 0,49 | 12,05 | 54,12 |
| 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 | 23 | 1,78 | 0,11 | 11,56 | 53,91 |
| Вафли | 30 | 1,14 | 9,4 | 17,63 | 158,09 |
| | | | | | |
| Итого | 576 | 16,41 | 23,43 | 165,29 | 598,48 |
| ВСЕГО | 1734 | 57,62 | 65,47 | 304,095 | 1665,2 |