

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
28ноября 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	50	3,9	0,25	25,1	117,2
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	485	19,253	20,07	75,971	566,69
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	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Макароньы отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	49	2,94	1,3	13,67	83,69
Салат из сол. огурца и лука репки	50	0,2	1,11	2,56	21,42
Итого	718	22,693	20,231	102,06	742,97
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	450	9,38	12,022	68,12	449,89
ВСЕГО	1753	51,326	52,323	252,871	1786,55

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
28 ноября 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	40	3,1	0,2	20,1	93,76
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	372	15,34	16,35	58,282	446,03
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	40	8,22	6,62	2,11	176,65
Макаронь отварные	120	4,15	5,64	33,9	155,04
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	7,87	35,16
Салат из сол. огурца и лука репки	30	0,12	0,67	1,54	12,85
Итого	535	17,355	15,605	76,41	548,89
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	115,81
Чай с лимоном	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Итого	345	7,785	9,901	54,7	366,59
ВСЕГО	1352	40,48	41,856	196,112	1388,51