

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
28 декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	200	6,66	10,99	22,64	202,4
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	13	3,02	3,83		4,73
Итого	455	17,39	23,425	66,215	486,47
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Голубцы ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	41	2,46	1,09	11,44	70,03
Итого	661	24,14	20,13	77,94	587,36
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	101	0,4	0,4	9,9	44,44
Суп молочный рисовый	200	4,82	5,16	16,52	131,8
Чай с сахаром, молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Итого	537	9,25	10,19	63,72	383,46
ВСЕГО	1753	50,78	53,745	214,595	1484,29

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
28 декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	120	4,33	7,14	17,72	131,64
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	306	11,65	16,5	48,51	366,93
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	2,02	2,13	12,86	78,56
Голубцы ленивые	150	11,31	10,47	9,17	176,48
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	7,87	35,16
Итого	495	16,265	13,475	56	396,01
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	101	0,4	0,4	9,9	44,44
Суп молочный рисовый	150	3,61	3,87	12,39	98,85
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	431	7,215	8,395	52,47	314,95
ВСЕГО	1332	35,13	38,37	163,7	1104,89