

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 Ноября 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	126	11,42	7,78	8,33	198,38
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	51	3,95	0,25	25,63	119,54
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	442	22,29	20,805	123,915	549,36
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	15	1,16	0,075	7,54	35,16
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	7,87	35,16
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
Итого	715	27,161	29,044	139,866	817,046
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	55
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	15	1,16	0,075	7,54	35,16
Итого	555	13,23	18,125	84,6	550,78
ВСЕГО	1812	62,681	67,974	355,101	1944,186

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
29 ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	106	9,61	6,55	7,01	166,9
Кисельный соус	30	0,07	0,003	4,21	25,65
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Батон	32	2,48	0,16	16,08	75,01
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	330	16,66	15,103	48,55	435,82
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	30	1,8	0,8	7,87	35,16
Салат из свеклы и солёного огурца	40	0,257	1,39	0,97	17,2
Итого	555	20,842	21,015	110,04	630,79
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	55
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	455	10,435	14,475	66,1	427,62
ВСЕГО	1440	47,937	50,593	231,41	1521,23