

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 Декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	200	5,23	7,8	18,757	191,74
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	66	5,11	0,33	33,16	154,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	15	3,48	4,43		54,6
Итого	486	18,27	22,86	134,847	557,78
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Хлеб ржаной	70	4,2	1,85	18,37	82,04
Итого	727	18,4	16,135	86,13	784,44
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоки св.	131	0,52	0,52	12,84	57,64
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Вермишель отварная с сыром	150	6,67	6,64	38,62	238,11
Чай с сахаром, молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Итого	534	12,1	13,65	95,77	549,86
ВСЕГО	1847	48,77	52,645	327,947	1937,08

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 Декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	150	4,67	5,79	14,07	159,75
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,31	108,9
Батон	50	3,9	0,25	25,1	117,2
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	362	13,07	14,43	60,52	445,21
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Тефтели куриные	50	6,32	4,74	3,23	156,69
Икра свекольная	120	0,36	1,87	2,37	185,85
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,15	15,06	70,32
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	7,87	35,16
Итого	530	12,21	11,39	59,79	664,76
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоки св.	131	0,52	0,52	12,84	57,64
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Вермишель отварная с сыром	120	5,34	5,31	30,9	190,49
Чай с сахаром, молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5
Хлеб пшеничный	2,21	0,15	15,06	70,32	35,16
Итого	418,21	7,63	26,79	135,17	426,83
ВСЕГО	1410,21	32,91	52,61	266,68	1581,8