

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

30 Декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость 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	57	4,42	0,28	28,64	133,61
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	15	3,48	4,43		54,6
Итого	427	22,12	24,48	57,45	513,79
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп рыбный	200	18,48	1,99	9,9	145,6
Картофель с тушёной говядиной	200	19,02	17,23	20,05	338,95
Соленый огурец	20			0,78	3,2
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Хлеб ржаной	62	3,72	1,64	16,27	72,66
Итого	721	44,28	21,055	91,36	746,03
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Итого	469	14,8	19,895	141,937	551,59
Всего	1717	81,2	65,43	297,467	1838,41

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

30 Декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	50	3,9	0,25	25,1	117,2
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	12	2,78	3,54		43,68
Итого	336	17,82	19,37	46,9	412,67
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп рыбный	150	13,86	1,49	7,63	109,2
Жаркое по домашнем с куриным мясом	150	14,27	12,92	15,04	233,5
Соленый огурец	20			0,78	3,2
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Хлеб ржаной	50	3	1,33	13,95	85,4
Итого	550	33,49	15,89	71,04	572,27
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Каша молочная кукурузная	150	5,025	5,925	14,068	147,68
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,31	108,9
Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Итого	360	12,095	14,525	71,148	470,9
Всего	1346	63,405	49,785	195,808	1482,84