

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
31 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша 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	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	459	15,663	17,04	67,931	492,79
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
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	46	2,76	1,22	12,83	78,57
Салат из солёного огурца и лука	60	0,8	3,71	4,67	55,73
Итого	729	23,423	22,766	105,34	781,53
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 , сахаром	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Итого	453	9,6	12,03	61,16	395,7
ВСЕГО	1741	48,686	51,836	241,151	1697,02

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

31 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	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	30	2,33	0,15	15,07	71,32
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	355	12,75	14,28	53,277	397,28
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
Макароны отварные	120	4,15	5,64	33,9	155,04
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Салат из солёного огурца и лука	30	0,4	1,855	2,33	27,86
Итого	550	18,68	17,075	82,8	587,34
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Суп молочный гречневый	150	4,2	4,65	14,025	117
Чай с лимоном , сахаром	150	0,09	0,015	7,65	25,71
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	350	7,94	10,465	52,875	333,59
ВСЕГО	1355	39,37	41,82	195,672	1345,21