

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 июня 2023 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	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	9	2,09	2,65		32,76
Итого	458	15,18	20,97	123,797	484,38
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	666	14,44	14,89	66,49	706,95
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Котлета рыбная	90	24,41	7,01	5,82	149,6
Винегрет	100	2,736	7,046	9,338	109,362
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	466	31,526	24,268	68,328	603,832
ВСЕГО	1692	61,146	60,128	270,035	1841,062

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 июня 2023 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	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	6	1,39	1,77		21,84
Итого	340	11,03	13,74	50,49	390,81
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
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	85,85
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	505	10,505	11,045	49,64	517,88
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Винегрет	60	1,642	4,22	5,6	65,62
Чай с лимоном, сахаром	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	340	26,317	15,771	46,02	407,86
ВСЕГО	1287	47,852	40,556	157,57	1362,45