

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

2 мая 2023год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Сыр	15	3,48	4,43		54,6
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	456	16,92	22,96	132,27	517,74
Второй завтрак					
Сок фруктовый	104			11,65	46,8
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из солёного огурца и лука репки	50	0,2	1,11	2,56	21,42
Итого	696	24,6	25,18	129,63	743,59
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Итого	476	9,95	16,462	71,66	495,62
ВСЕГО	1732	51,47	64,602	345,21	1803,75

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

2 мая 2023год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша манная на молоке	150	4,66	5,6	18,82	138,75
Сыр	15	3,48	4,43		54,6
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Итого	349	13,11	16,21	55,14	402,57
Второй завтрак					
Сок фруктовый	104			11,65	46,8
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	7,03	8,49	49,91	156,05
Котлета куриная	40	6,33	5,21	2,45	145,3
Овощное рагу	120	3,2	4,32	15,94	127,81
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
Салат из солёного огурца и лука репки	30	0,12	0,67	1,54	12,85
Итого	525	19,015	19,295	101,19	571,26
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	115,81
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	350	7,455	9,431	48,06	325,07
ВСЕГО	1224	39,58	44,936	204,39	1298,9

