

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

2 ноября 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	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	12	2,78	3,54		43,68
Итого	457	15,56	21,84	121,787	485,92
Второй завтрак					
Сок фруктовый	104			11,65	46,8
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	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	29	1,74	0,77	7,61	33,99
Итого	672	14,85	14,98	68,34	703,57
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Конфета	20	0,62	6,12	12,42	107,4
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Винегрет	100	2,736	7,046	9,338	109,362
Чай	200	0,2		14	28
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	29	1,74	0,77	7,61	33,99
Итого	482	29,916	29,676	77,728	623,732
ВСЕГО	1715	60,326	66,496	279,505	1860,022

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

2 ноября 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	8	1,86	2,36		29,36
Итого	342	11,5	14,33	50,49	398,33
Второй завтрак					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
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
Конфета	20	0,62	6,12	12,42	107,4
Котлета рыбная	60	18,52	4,67	3,88	99,74
Винегрет	60	1,642	4,22	5,6	65,62
Чай	150	0,2		14	28
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	340	23,857	20,315	57,49	438,4
ВСЕГО	1278	45,862	45,69	167,81	1395,56