

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

3 февраля 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Салат из моркови	50	0,487	0,041	7,304	29,708
Сыр	9	2,09	2,65		32,76
Итого	443	17,647	20,001	55,214	444,358
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с гренками	200	2,13	2,7	12,01	200,98
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	54	3,24	1,44	15,06	92,44
Итого	675	9,49	9,7	68,02	642,22
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Сырники творожные	120	13,98	9,71	22,42	295,99
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	57,2
Итого	536	16,89	15,137	79,75	619,7
ВСЕГО	1754	44,027	44,838	209,704	1733,278

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
3 февраля 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
Кофейный напиток	200	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Салат из моркови	30	0,292	0,025	4,38	17,82
Сыр	6	1,39	1,77		21,84
Итого	384	13,762	15,755	41,25	339,93
Обед					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с гренками	150	1,6	2,02	9	150,74
Капуста тушёная с куриным мясом	150	1,87	4,03	4,23	154,03
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Итого	505	7,005	7,185	49,83	457,46
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Сырники творожные	100	11,65	8,09	18,68	246,66
Кисельный соус	30	0,07	0,003	4,21	25,65
Чай с лимоном, сахаром	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	57,2
Итого	440	14,015	13,404	65,63	515,33
ВСЕГО	1429	34,782	36,344	163,43	1339,72

| |