

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
3 октября 2023год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Соус молочный	50	1,78	3,7	4,6	58,95
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	34	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	449	25,25	26,41	117,55	582,02
Второй завтрак					
Сок фруктовый	95			10,9	44
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	60	9,5	8,93	3,67	217,95
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из солёного огурца и свеклы	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Итого	704	26,354	29,883	129,768	798,598
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,91	159,56
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Итого	474	15,11	23,005	89,74	613,51
ВСЕГО	1722	66,714	79,298	347,958	2038,128

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
3 октября 2023год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	120	10,88	7,41	7,94	188,94
Соус молочный	30	1,07	2,22	2,76	35,37
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
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	342	18,78	18,17	47,02	462,89
Второй завтрак					
Сок фруктовый	95			10,9	44
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	7,03	8,49	49,91	156,05
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Овощное рагу	120	3,2	4,32	12,48	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 свеклы	30	0,284	2,089	1,85	26,87
Итого	535	20,759	22,014	98,65	621,6
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Каша манная на молоке	150	4,66	5,6	18,82	138,75
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	350	11,135	14,505	59,1	396,06
ВСЕГО	1227	50,674	54,689	204,77	1480,55

