

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 апреля 2023год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	130	11,89	8,02	8,6	204,68
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	436	21,95	21,48	119,14	536,67
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
Обед					
Суп рыбный картофельный	200	18,48	1,99	9,9	145,6
Бефстроганов из печени	50	17,43	11,64	7,1	162,31
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	28	2,17	0,14	14,07	65,63
Хлеб ржаной	37	2,4	1,064	11,16	68,32
Салат из солёного огурца и лука репки	50	0,2	1,11	2,56	21,42
Итого	715	44,11	20,634	97,21	726,17
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Итого	230	2,23	5,722	38,92	239,5
ВСЕГО	1481	68,29	47,836	266,47	1547,34

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
4 апреля 2023год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	120	10,88	7,41	7,94	188,94
Кисельный соус	30	0,07	0,003	4,21	25,65
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	17,78	15,953	48,47	453,17
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
Обед					
Суп рыбный картофельный	150	13,86	1,49	7,43	109,2
Бефстроганов из печени	40	13,94	9,31	5,68	129,85
Картофельное пюре	120	2,71	3,75	22,13	134,95
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	32,965	15,825	68,13	516,1
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Итого	165	1,15	2,866	24,01	143,62
ВСЕГО	1032	51,895	34,644	140,61	1112,89

