

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 мая 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	15	3,48	4,43		54,6
Итого	458	16,1	22,72	120,787	492,15
Второй завтрак					
Сок фруктовый	107			11,98	48,15
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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Итого	666	14,41	14,94	66,28	694,19
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Винегрет	100	2,736	7,046	9,338	109,362
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Итого	459	29,026	23,528	68,938	593,622
ВСЕГО	1690	59,536	61,188	267,985	1828,112

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 мая 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	15	3,48	4,43		54,6
Итого	349	13,12	16,4	50,49	423,57
Второй завтрак					
Сок фруктовый	107			11,98	48,15
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
Котлета рыбная	60	18,52	4,67	3,88	99,74
Винегрет	60	1,642	4,22	5,6	65,62
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	320	23,137	14,211	44,73	374,62
ВСЕГО	1281	46,762	41,656	156,84	1364,22