

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
5 октября 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	33	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	7	1,63	2,06		31,85
Итого	445	14,25	20,35	120,787	469,4
Второй завтрак					
Сок фруктовый	98			11,2	45
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	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Итого	670	14,75	14,885	68,29	703,57
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,99	13,31	84,7
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Винегрет	100	2,736	7,046	9,338	109,362
Чай с конфетой	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	27	2,09	0,135	13,57	63,29
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Итого	447	28,726	19,083	66,168	515,132
ВСЕГО	1660	57,726	54,318	266,445	1733,102

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

5 октября 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	6	1,39	1,77		22,02
Итого	340	11,03	13,74	50,49	390,99
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,2	45
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 конфетой	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	1267	44,672	38,996	156,06	1328,49