

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

8 декабря 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	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Итого	394	17,24	19,965	48,41	417
Напиток фруктовый					
	100			6,72	27
Обед					
Суп русский со сметаной на курином бульоне	200	1,8	2,38	9,88	124,98
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	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат "Зимний"	50	0,621	3,561	1,747	41,086
Итого	699	8,321	12,101	60,647	551,206
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Итого	549	23,57	19,47	195,71	697,47
ВСЕГО	1742	49,131	51,536	311,487	1692,676

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

8 декабря 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
Кофейный напиток	150	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
Итого	304	13,47	15,73	36,87	322,11
Напиток фруктовый					
	100			6,72	27
Обед					
Суп русский со сметаной на курином бульоне	150	1,35	1,78	7,4	93,74
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	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат "Зимний"	30	0,373	2,14	1,048	24,65
Итого	515	5,928	8,555	44,028	401,67
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	150	6,41	5,42	30,88	159,84
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	435	18,565	14,035	117,91	606,89
ВСЕГО	1354	37,963	38,32	205,528	1357,67

