

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

9 января 2023г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	60	4,65	0,3	30,15	140,64
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	465	15,093	15,35	80,856	526,68
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
Обед					
Борщ со сметаной с говядиной тушёной	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из тушёной говядины	50	7,6	8,7	1,1	113,5
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	55	3,3	1,46	15,34	93,94
Салат из солёного огурца и лука репки	50	0,2	1,11	2,56	21,42
Итого	730	20,193	20,581	109,22	711,26
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай сладкий	200	0,2		14	28
Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Итого	460	10,23	12,05	68,47	405,83
ВСЕГО	1755	45,516	47,981	269,746	1688,77

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
9 января 2023г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	150	4,23	4,61	19,302	141,74
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Итого	334	10,16	11,64	53,102	361,73
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
Обед					
Борщ со сметаной с говядиной тушёной	150				
Гуляш из тушёной говядины	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Макароны отварные	120				
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	7,87	35,16
Салат из солёного огурца и лука репки	20	0,08	0,45	1,03	8,57
Итого	535	13,295	9,595	37,64	370,35
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	115,81
Чай сладкий	150	0,15		10,5	21
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Итого	415	12,945	9,445	83,88	451,52
ВСЕГО	1384	36,4	30,68	185,822	1228,6

