

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

9 марта 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	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	447	14,17	20,63	118,747	457,54
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
Итого	662	14,18	14,805	65,14	699,41
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Салат из квашенной капусты	60	0,95	2,99	4,6	37,62
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
Итого	562	30,77	24,747	77,19	667,69
ВСЕГО	1773	59,12	60,182	272,497	1870,54

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

9 марта 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		21,84
Итого	340	11,03	13,74	50,49	390,81
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			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	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Салат из квашенной капусты	40	0,63	1,99	3,06	25,08
Котлета рыбная	60	18,52	4,67	3,88	99,74
Овощное рагу	120	3,2	4,32	15,94	127,81
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	435	25,895	21,001	66,95	540,94
ВСЕГО	1380	47,43	45,786	178,28	1494,63