

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	200	6,66	10,99	22,64	202,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Салат из моркови	50	0,487	0,041	7,304	29,708
Итого	494	14,967	20,126	74,514	520,588
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Голубцы ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
Итого	642	23,61	19,915	67,95	502,9
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Огурец солёный	30			1,17	4,8
Итого	533	28,01	30,325	85,54	556,04
ВСЕГО	1769	66,587	70,366	234,724	1606,528

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	150	4,33	7,14	17,72	131,64
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
Салат из моркови	30	0,292	0,025	4,68	17,82
Итого	364	10,552	14,195	56,2	369,45
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	2,02	2,13	12,86	78,56
Голубцы ленивые	150	11,31	10,47	9,17	176,48
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	485	16,135	13,405	50,37	345,82
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	60	8,89	8,58	1,4	85,14
Картофельное пюре	120	2,71	3,75	22,13	134,95
Лимонный напиток	150	5,82	5,82	13,4	29,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Огурец солёный	20			0,78	3,2
Итого	400	20,775	21,605	60,84	383,51
ВСЕГО	1349	47,462	49,205	174,13	1125,78