

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

9 ноября 2023 г.

Наименование блюда	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	454	15,65	23,395	129,33	469,71
Второй завтрак					
Напиток Фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Тефтели куриные	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	666	16,93	15,78	69,81	641,17
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	0,76	6,26	11,75	105,39
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Картофель отварной	150	3,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Огурец солёный	30			1,17	4,8
Итого	526	27,43	30,58	52,74	502,4
Всего	1746	60,01	69,755	258,6	1640,28

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

9 ноября 2023 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	150	4,66	5,6	18,82	138,75
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	342	11,49	14,14	55,14	377,33
Второй завтрак					
Напиток Фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	2,85	4,35	17,7	133,79
Тефтели куриные	50	6,32	4,74	3,23	156,69
Икра свекольная	120	0,36	1,87	2,37	85,85
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	505	12,335	11,765	51,64	467,11
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	0,76	6,26	11,75	105,39
Рыба под овощами в сметанном соусе	60	8,89	8,58	1,4	85,14
Картофель отварной	120	2,32	3,52	1,66	116,8
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
	30			1,17	4,8
Итого	415	20,095	24,785	42,16	400,35
Всего	1362	43,92	50,69	155,66	1271,79

|

|