

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

10 января 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	438	20,72	19,725	116,44	513,01
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	70	11,08	10,42	4,28	254,27
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	35	2,1	0,93	9,19	41,02
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
Итого	728	28,081	29,209	145,206	841,656
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,04	9,4	17,95	158,09
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,91	159,56
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	34	2,04	0,9	9,49	58,07
Итого	453	13,82	22,36	85,51	593,58
ВСЕГО	1719	62,621	71,294	353,876	1975,246

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

10 января 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Творожная запеканка					
Кисельный соус					
Какао на молоке					
Батон					
Масло					
Итого					
Второй завтрак					
Напиток фруктовый					
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне					
Котлета куриная					
Картофельное пюре					
Компот из сухофруктов					
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Салат из свеклы и солёного огурца					
Итого					
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли					
Каша манная на молоке					
Кофейный напиток на молоке					
Хлеб пшеничный					
Итого					
ВСЕГО					

