

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

10 августа 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	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	444	12,7	18,295	121,287	439,9
Второй завтрак					
Сок фруктовый	109			12,21	49,05
Обед					
Рассольник со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Гуляш из тушённой говядины	50	7,6	8,7	1,1	113,5
Макароньы отварные	150	5,183	8,056	42,37	193,8
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
Салат из свеклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Итого	692	18,248	26,051	105,52	730,186
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Конфеты	15	0,3	1,35	11,85	60,75
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Винегрет	60	2,736	7,046	9,339	109,362
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	412	28,766	18,203	70,899	554,332
ВСЕГО	1657	59,714	62,549	309,916	1773,468

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

10 августа 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
Итого	334	9,64	11,97	50,49	368,97
Второй завтрак					
Сок фруктовый	109			12,21	49,05
Обед					
Рассольник со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Гуляш из тушённой говядины	40	6,08	6,96	0,88	90,8
Макароны отварные	120	4,15	5,64	33,9	155,04
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
Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	26,66
Итого	525	14,485	18,855	81,33	547,84
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Конфеты	15	0,3	1,35	11,85	60,75
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Котлета рыбная	60	18,52	4,67	3,88	99,74
Винегрет	60	1,642	4,22	5,6	65,62
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	335	23,917	13,711	58,12	428,33
ВСЕГО	1303	48,042	44,536	202,15	1394,19