

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 августа 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	391	17,01	19,95	47,06	409,96
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Жаркое по домашнему с тушёной говядиной	200	14,45	11,45	20,95	232,99
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	694	20,261	16,529	70,196	511,526
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	544	19,49	23,85	160,747	701,07
Всего	1729	56,761	60,329	284,723	1649,556

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 августа 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
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
Итого	304	13,47	15,73	36,87	322,11
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский со сметаной	150	1,35	1,79	7,41	93,74
Жаркое по домашнему с тушёной говядиной	150	10,84	8,59	15,04	174,74
Салат из свежей капусты	40	0,257	1,39	0,97	17,2
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	525	15,252	12,575	51,76	376,46
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Каша молочная кукурузная	150	5,025	5,925	14,068	147,68
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,31	108,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	435	16,76	18,44	89,858	610,93
Всего	1364	45,482	46,745	185,208	1336,5