

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

12 января 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	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	445	12,78	18,3	121,787	442,24
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100	0,4	0,3	11,2	45
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	55	3,3	1,46	14,44	64,46
Итого	700	16,55	15,685	76,17	738,73
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,04	9,4	17,95	158,09
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Чай сладкий	200	0,2		14	28
Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Итого	490	29,27	21,18	67,79	549,15
ВСЕГО	1735	59	55,465	276,947	1775,12

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

12 января 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке					
Какао на молоке					
Батон					
Масло					
Сыр					
Итого	0	0	0	0	0
Второй завтрак					
Сок фруктовый					
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной					
Тефтели куриные					
Икра свекольная					
Компот из сухофруктов					
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Итого	0	0	0	0	0
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоки св.					
Вафли					
Котлета рыбная					
Овощное рагу					
Чай с лимоном					
Хлеб пшеничный					
Итого	0	0	0	0	0
ВСЕГО	0	0	0	0	0