

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

13 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					
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	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	395	17,32	19,97	48,91	419,34
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на к/бульоне со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	16,3	17,23	20,05	338,95
Салат из свеклы и соленого огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	55	3,3	1,46	14,44	64,46
Итого	725	23,464	24,648	82,718	714,248
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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Итого	521	18,05	23,34	153,887	661,14
Всего	1741	58,834	67,958	292,235	1821,728

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
13 января 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					
Кофейный напиток на молоке					
Батон					
Масло					
Сыр					
Итого	0	0	0	0	0
Напиток фруктовый					
Обед					
Суп крестьянский на к/бульоне					
Жаркое по домашнему с куриным мясом					
Салат из свеклы и соленого огурца					
Напиток из шиповника					
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Итого	0	0	0	0	0
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Ватрушка с повидлом					
Каша молочная кукурузная					
Какао с молоком					
Хлеб пшеничный					
Итого	0	0	0	0	0
Всего	0	0	0	0	0