

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

13 сентябрь 2023 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	450	15,06	19,825	61,317	512,43
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из лука репки и солёного огурца	50	0,2	1,11	2,56	21,42
Итого	695	20,7	18,37	84,86	745,93
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Сырники творожные	120	13,98	9,71	22,42	295,99
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	446	18,47	19,927	82,6	683,61
ВСЕГО	1691	54,23	58,122	235,497	1968,97

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
13 сентябрь 2023 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная кукурузная	150	5,025	5,925	14,068	147,68
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
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	342	12,815	15,315	47,868	397,03
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	2,8	2,66	7,64	123,47
Гуляш из куриного мяса	40	8,22	6,62	2,11	176,65
Пюре картофельное	120	2,71	3,75	22,13	134,95
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 лука репки и солёного огурца	30	0,12	0,67	1,54	12,85
Итого	525	16,185	14,305	64,77	577,17
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Сырники творожные	100	11,65	8,09	18,68	246,66
Кисельный соус	30	0,07	0,03	4,21	25,65
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	330	14,695	13,441	58,14	481,57
ВСЕГО	1297	43,695	43,061	177,498	1482,77