

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	463	15,933	17,54	69,956	506,61
Второй завтрак					
Сок фруктовый	105			11,76	45,9
Обед					
Борщ на к/бульоне со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из кур. мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Макароны отварные	150	5,183	8,056	42,37	193,8
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
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
Итого	694	21,424	21,155	94,906	703,966
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай	200	0,2		14	28
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Конфета шоколадная	20	0,62	6,12	12,42	107,4
Итого	543,58	15,13	28,71	153,74	616,04
ВСЕГО	1805,58	52,487	67,405	330,362	1872,516

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	150	4,23	4,61	19,302	141,74
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	354	12,71	13,94	1545,182	393,23
Второй завтрак					
Сок фруктовый	103			11,54	46,35
Обед					
Борщ на к/бульоне со сметаной	150	1,46	1,6	7,9	101,85
Гуляш из кур. мяса	40	8,22	6,62	2,11	176,65
Макароны отварные	150	4,15	5,64	33,9	155,04
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
Салат из свежей капусты	40	0,257	1,39	0,97	17,2
Итого	565	16,892	16,055	73,22	541,52
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	115,81
Чай	150	0,2		14	28
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Конфета шоколадная	20	0,62	6,12	12,42	107,4
Итого	455	14,815	16,095	105,05	589,36
ВСЕГО	1477	44,417	46,09	1734,992	1570,46

