

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

14 апреля 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	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло сливочное	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 картофельный с крупой рис	200	3,17	3,76	16,64	103,79
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Салат "Зимний"	50	0,621	3,561	1,747	41,086
Итого	696	9,891	12,921	71,907	552,276
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Итого	476	17,7	23,05	164,8	598,27
ВСЕГО	1667	44,911	55,941	292,337	1596,886

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
17 февраля 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Итого	304	13,47	15,73	36,87	322,11
Напиток фруктовый					
	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с крупой рис	150	2,38	2,82	12,48	77,84
Капуста тушёная с куриным мясом	150	1,87	4,03	4,23	154,03
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 "Зимний"	30	0,373	2,14	1,048	24,65
Итого	515	6,958	9,595	49,108	385,77
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Каша молочная пшеничная	150	6,41	5,42	30,88	159,84
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	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	365	12,495	18,175	82,5	485,43
ВСЕГО	1284	32,923	43,5	175,198	1220,31

| |