

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

15 февраля 2023 год

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	32	2,48	0,16	16,08	75,01
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	467	17,38	22,11	59,957	536,9
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник со сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	60	12,34	9,92	3,17	264,97
Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из солёного огурца и лука репки	50	0,2	1,11	2,56	21,42
Итого	709	23,07	20,025	87,59	813,5
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	45,88
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	440	18,11	19,767	81,03	661,65
ВСЕГО	1716	58,56	61,902	235,297	2039,05

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

15 февраля 2023 год

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
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	362	15,365	17,615	48,018	428,53
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник со сметаной	150	2,8	2,66	7,64	123,47
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
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 солёного огурца и лука репки	30	0,12	0,67	1,54	12,85
Итого	535	18,245	15,955	65,3	621,33
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Сырники творожные	90	10,48	7,28	16,81	221,99
Кисельный соус	30	0,07	0,003	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	335	14,095	17,304	65,09	535,95
ВСЕГО	1332	47,705	50,874	185,128	1612,81