

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 января 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	454	17,15	20,135	72,96	521,41
Второй завтрак					
Сок фруктовый	94			10,53	42,3
Обед					
Щи со сметаной на курином бульоне	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Бефстроганов из куриного мяса	50	10,04	9,5	2,55	219,25
Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,4		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	53	3,12	1,38	14,51	88,82
Салат из свеклы и солёного огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Итого	724	31,394	39,978	162,308	816,488
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66
Итого	587	9,58	14,432	78,9	490,87
Всего	1859	58,124	74,545	324,698	1871,068

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

16 января 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
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	13,05	15,46	55,09	409,1
Второй завтрак					
Сок фруктовый	94			10,53	42,3
Обед					
Щи со сметаной на курином бульоне	150	6,24	14,87	53,26	130,37
Бефстроганов из куриного мяса	50	7,17	6,75	1,75	156,58
Гречка отварная	120	6,3	4,8	30,72	124,8
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,535	35,16
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Салат из свеклы и солёного огурца	30	0,284	2,089	1,85	26,87
Итого	555	23,529	29,644	124,185	591,31
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,75	19,59	149,07
Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,535	35,16
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66
Итого	480	7,325	12,141	64,295	400,89
Всего	1471	43,904	57,245	254,1	1443,6