

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 февраля 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Салат из моркови	50	0,487	0,041	7,304	29,708
Итого	443	17,647	20,001	55,214	444,358
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с гречками	200	2,13	2,7	12,01	200,98
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	27	2,09	0,135	13,57	63,29
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Итого	654	8,38	8,935	63,51	609,97
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	27	2,09	0,135	13,57	63,29
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	30,47
Итого	483	17,79	23,655	162,07	584,21
ВСЕГО	1680	43,817	52,591	287,514	1665,538

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
Салат из моркови	30	0,292	0,025	4,38	17,82
Итого	334	13,762	15,755	41,25	339,93
Напиток фруктовый					
	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с гренками	150	1,6	2,02	9	150,74
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
Итого	485	5,805	6,655	44,58	434,02
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	32,062	40,585	175,05	1286,38

| |