

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 марта 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	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Итого	388	16,78	19,93	45,39	402,93
Напиток фруктовый					
	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с рисом	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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	641	8,49	9,84	62,55	484,84
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	471	17,88	19,83	160,26	557,83
ВСЕГО	1600	43,15	49,6	274,92	1472,6

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
17 марта 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность 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 рисом	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
Итого	485	6,585	7,455	48,06	361,12
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
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	350	12,405	11,625	75,22	399,34
ВСЕГО	1239	32,46	34,81	166,87	1109,57

| |