

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 января 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
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	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	12	2,78	3,54		43,68
Итого	450	15,37	20,4	60,307	515,02
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп рыбный	200	18,48	1,99	9,9	145,6
Гуляш из тушёной говядины	50	7,6	8,7	1,1	113,5
Перловка отварная	150	4,47	3,19	32	174,13
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	46	2,76	1,22	12,83	78,57
Салат из солёного огурца и лука репки	50	0,2	1,11	2,56	21,42
Итого	714	34,95	16,3	92,24	669,61
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Сырники творожные	120	13,98	9,71	22,42	295,99
Повидло	20			13,2	52,8
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Яблоко свежее	123	0,54	0,54	12,05	54,12
Итого	497	16,69	15,067	84,25	621,99
ВСЕГО	1761	67,01	51,767	243,517	1833,62

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
18 января 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
Итого	342	12,815	15,315	47,868	397,03
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп рыбный, картофельный	150	13,86	1,49	7,43	109,2
Гуляш из тушёной говядины	50	7,6	8,7	1,1	113,5
Перловка отварная	120	3,58	2,55	25,6	139,3
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Салат из солёного огурца и лука репки	30	0,12	0,67	1,54	12,85
Итого	555	28,695	14,545	72,27	527,54
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Сырники творожные	100	11,65	8,09	18,68	246,66
Повидло	15			9,9	39,6
Чай с лимоном, сахаром	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	54,21
Итого	415	13,905	13,361	70,34	526,29
ВСЕГО	1412	55,415	43,221	197,198	1477,86