

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 апреля 2023год

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Творожная запеканка | 130 | 11,79 | 8,02 | 8,6 | 204,68 |
| Кисельный соус | 50 | 0,11 | 0,005 | 7,01 | 42,75 |
| Какао на молоке | 200 | 4,45 | 6,2 | 82,88 | 119,24 |
| Батон | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 93,76 |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 425 | 19,45 | 18,525 | 118,64 | 497,93 |
| | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый | 97 | | | 10,86 | 43,65 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп "Метелица" на курином бульоне | 200 | 9,37 | 11,32 | 66,54 | 208,07 |
| Котлета куриная | 50 | 7,91 | 6,51 | 3,06 | 181,62 |
| Овощное рагу | 150 | 4 | 5,4 | 15,6 | 159,76 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | | 24,76 | 94,2 |
| Хлеб пшеничный | 23 | 1,78 | 0,11 | 11,56 | 53,91 |
| Хлеб ржаной | 22 | 1,26 | 0,56 | 5,86 | 35,87 |
| Салат из солёного огурца и лука репки | 50 | 0,2 | 1,11 | 2,56 | 21,42 |
| | | | | | |
| Итого | 695 | 24,56 | 25,01 | 129,94 | 754,85 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| | | | | | |
| Пирожок с картошкой | 100 | 7,21 | 5,26 | 53,04 | 279,55 |
| Каша манная на молоке | 200 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 |
| | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,91 | 159,56 |
| Хлеб пшеничный | 23 | 1,78 | 0,11 | 11,56 | 53,91 |
| Хлеб ржаной | 23 | 1,78 | 0,11 | 11,56 | 53,91 |
| Итого | 546 | 21,77 | 18,33 | 132,16 | 768,95 |
| ВСЕГО | 1763 | 65,78 | 61,865 | 391,6 | 2065,38 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 апреля 2023год

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до3 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийн ость блюда |
|---|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Творожная запеканка | 120 | 10,88 | 7,41 | 7,94 | 188,94 |
| Кисельный соус | 30 | 0,07 | 0,003 | 4,21 | 25,65 |
| Какао на молоке | 150 | 2,64 | 2,75 | 21,21 | 108,9 |
| Батон | 30 | 2,33 | 0,15 | 15,07 | 70,32 |
| Масло | 4 | | 3,28 | 0,04 | 30 |
| | | | | | |
| Итого | 334 | 15,92 | 13,593 | 48,47 | 423,81 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый | 90 | | | 10,08 | 40,5 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп "Метелица" на курином бульоне | 150 | 7,03 | 8,49 | 49,91 | 156,05 |
| Котлета куриная | 50 | 7,91 | 6,51 | 3,06 | 181,62 |
| Овощное рагу | 120 | 3,2 | 4,32 | 15,94 | 127,81 |
| 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 | 20,595 | 20,595 | 101,8 | 607,58 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| | | | | | |
| Пирожок с картошкой | 100 | 7,21 | 5,26 | 53,04 | 279,55 |
| Каша манная на молоке | 150 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 138,75 |
| | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,67 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,105 | 0,075 | 7,53 | 35,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,25 | 23,44 |
| Итого | 435 | 17,775 | 15,065 | 103,33 | 596,57 |
| ВСЕГО | 1304 | 54,29 | 49,253 | 253,6 | 1627,96 |

