

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

19 июня 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	0,5	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	443	14,75	17,18	72,46	482,66
Второй завтрак					
Сок фруктовый	106			11,87	47,7
Обед					
Щи с куриным мясом со сметаной	200	9,32	19,83	71,01	174,52
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Каша перловая рассыпчатая	150	4,47	3,19	32,174	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	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Салат из солёного огурца и свеклы	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Итого	698	28,144	35,668	151,752	775,248
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Итого	548	17,12	15,182	115,46	669,15
Всего	1795	60,014	68,03	351,542	1974,758

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

19 июня 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная 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
Яйцо	0,5	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	334	11,19	13,1	55,09	379,74
Второй завтрак					
Сок фруктовый	106			11,87	47,7
Обед					
Щи с куриным мясом со сметаной	150	6,24	14,87	53,26	130,37
Гуляш из куриного мяса	40	8,22	6,62	2,11	176,65
Каша перловая рассыпчатая	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	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из солёного огурца и свеклы	30	0,284	2,089	1,85	26,87
Итого	525	20,659	26,734	114,17	602,44
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
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	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	435	14,565	12,631	99,07	558,84
Всего	1400	46,414	52,465	280,2	1588,72

