

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
19 сентября 2023год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Молоко сгущённое	23	1,15	1,95	12,88	73,71
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	424	24,31	24,64	123,98	587,4
Второй завтрак					
Сок фруктовый	98			10,98	44,1
Обед					
Щи с рыбной консервой, сметаной	200	9,32	19,83	71,01	174,52
Гуляш из тушёной говядины	50	7,6	8,7	1,1	113,5
Макаронны отварные	150	5,183	8,056	42,37	193,8
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из лука репки и солёного огурца	50	0,2	1,11	2,56	21,42
Итого	699	25,703	38,476	160,42	683
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
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	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Итого	479	15,5	23,03	92,25	625,23
ВСЕГО	1700	65,513	86,146	387,63	1939,73

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
19 сентября 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
Молоко сгущённое	15	0,75	1,28	8,4	48,08
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
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	327	18,46	17,23	52,66	475,6
Второй завтрак					
Сок фруктовый	98			10,98	44,1
Обед					
Щи с рыбной консервой, сметаной	150	6,24	14,87	53,26	130,37
Гуляш из тушёной говядины	30	4,56	5,22	0,66	68,1
Макароны отварные	120				
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 лука репки и солёного огурца	30	0,12	0,67	1,54	12,85
Итого	515	13,255	21,365	86,81	340,57
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
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	350	11,135	14,505	59,1	396,06
ВСЕГО	1192	42,85	53,1	198,57	1212,23

