

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
20 октября 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 на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	35	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	390	17,63	19,99	50,92	428,72
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Жаркое по домашнему с тушёной говядиной	200	14,48	11,45	20,8	232,99
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,8
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Итого	695	20,321	16,599	69,696	498,476
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,8
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	461	13,84	17,64	129,307	479,37
Всего	1646	51,791	54,229	256,643	1433,566

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
20 октября 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 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
Итого	304	13,47	15,73	36,87	322,11
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский со сметаной	150	1,35	1,79	7,41	93,74
Жаркое по домашнему с тушёной говядиной	150	10,84	8,5	15,6	174,74
Салат из свежей капусты	30	0,257	1,39	0,97	17,2
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	515	15,252	12,485	52,32	376,46
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Каша молочная кукурузная	150				
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	5,995	6,205	44,34	239,5
Всего	1269	34,717	34,42	140,25	965,07