

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 июня 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	453	15,29	19,84	62,827	519,46
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник со сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	60	12,34	9,92	3,17	264,97
Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,04		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 лука репки и солёного огурца	50	0,2	1,11	2,56	21,42
Итого	708	22,91	20,16	86,41	809,25
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Сырники творожные	120	13,98	9,71	22,42	295,99
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Чай с лимоном, сахаром	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	448	18,56	20,037	83,36	687,67
ВСЕГО	1709	56,76	60,037	239,317	2043,38

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
21 июня 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					
Свекольник со сметаной	150	2,8	2,66	7,64	123,47
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Пюре картофельное	120	2,71	3,75	22,13	134,95
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	535	18,245	15,955	65,3	621,33
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
Кисельный соус	30	0,07	0,03	4,21	25,65
Чай с лимоном, сахаром	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	330	14,695	13,441	58,14	481,57
ВСЕГО	1307	45,755	44,711	178,028	1526,93