

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

24 января 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	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	43	3,33	0,215	21,61	100,79
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	438	22,04	21,01	120,165	536,91
Второй завтрак					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	60	9,5	8,93	3,67	217,95
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	48	2,88	1,28	13,39	81,98
Салат "Зимний"	50	0,621	3,561	1,747	41,086
Итого	728	37,371	31,931	155,067	941,116
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко					
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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	573	68,32	72,85	88,83	568,22
ВСЕГО	1830	127,731	125,791	374,252	2087,196

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

24 января 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	110	9,97	6,79	7,28	173,2
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
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	332	16,87	15,333	47,81	437,43
Второй завтрак					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
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
Гороховое пюре	120				
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Салат "Зимний"	30	0,373	2,14	1,048	24,65
Итого	555	18,848	18,275	90,618	515,01
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко	138	55,2	55,2	13,52	60,72
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
Итого	468	65,135	69,175	67,37	433,34
ВСЕГО	1355	100,853	102,783	205,798	1385,78

