

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

24 марта 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	42	3,26	0,21	21,1	98,45
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	397	17,48	19,98	49,91	424,03
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на к/бульоне	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	16,3	17,23	20,05	338,95
Салат из свеклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	693	22,265	24,095	71,32	642,526
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	473	14,69	20,435	138,587	545,7
Всего	1663	54,435	64,51	266,537	1639,256

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

10 марта 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 на к/бульоне со сметаной	150	1,35	1,79	7,41	93,74
Жаркое по домашнему с куриным мясом	150	14,27	12,92	15,04	233,5
Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	26,66
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	18,855	17,335	53,3	444,68
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Каша молочная кукурузная	150	5,025	5,925	14,068	147,68
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,31	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	11,02	12,13	58,508	387,18
Всего	1269	43,345	45,195	155,398	1180,97