

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

24 августа 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	200	5,23	7,8	18,757	191,74
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	44	3,41		0,22	22,11
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	449	13,09	18,1	101,907	370,59
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
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
Каша перловая рассыпчатая	150	4,47	3,19	32	174,13
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95
Итого	695	25,17	35,545	149,42	692,24
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Котлета рыбная	100	27,12	7,79	6,46	166,22
Винегрет	100	2,736	7,046	9,338	109,362
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	474	34,086	25,038	67,558	615,762
ВСЕГО	1720	72,346	78,683	330,305	1724,492

103,14|

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

24 августа 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	150	4,67	5,79	14,07	159,75
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,31	108,9
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Итого	334	9,64	11,97	50,49	368,97
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
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
Каша перловая рассыпчатая	120	3,58	2,55	25,6	139,3
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 свеклы	30	0,43	1,82	2,51	26,66
Итого	515	17,145	25,065	113,38	493,68
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Котлета рыбная	70	251,61	5,45	4,53	116,36
Винегрет	62	1,642	4,22	5,6	65,62
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	332	256,227	14,991	45,38	391,24
ВСЕГО	1283	283,012	52,026	220,67	1299,79