

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
25 апреля 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	120	10,88	7,41	7,94	188,94
Молоко сгущённое	24	1,2	2,04	13,44	76,92
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Сыр	15	3,48	4,43		54,6
Итого	401	22,88	24,365	122,9	563,93
Сок фруктовый	90			10,08	40,5
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из солёного огурца и лука репки	50	0,2	1,11	2,56	21,42
Итого	698	18,25	16,53	75,93	693,83
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Каша рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Итого	521	18,4	21,94	95,927	683,93
ВСЕГО	1710	59,53	62,835	304,837	1982,19

Утверждаю: руководитель

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
25 апреля 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	100	9,07	6,17	6,62	157,45
Молоко сгущённое	15	0,75	1,28	8,4	48,08
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Сыр	15	3,48	4,43		54,6
Итого	314	18,27	18,06	51,34	469,35
Сок фруктовый	90			10,08	40,5
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	40	6,33	5,21	2,45	145,3
Овощное рагу	120	3,2	4,32	15,94	127,81
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
Салат из солёного огурца и лука репки	30	0,12	0,67	1,54	12,85
Итого	525	14,115	12,835	60,34	520,85
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Каша рисовая на молоке	150	3,92	5,85	14,07	134,55
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	415	15,415	18,685	81,99	585,13
ВСЕГО	1344	47,8	49,58	203,75	1615,83

|

|