

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

25 сентября 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	435	14,14	17,14	68,43	463,91
Второй завтрак					
Сок фруктовый	101			11,31	45,45
Обед					
Щи с куриным мясом со сметаной	200	9,32	19,83	71,01	174,52
Бефстроганов из куриного мяса	70	10,04	9,5	2,55	219,25
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,4		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Салат из солёного огурца и свеклы	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Итого	712	30,534	39,158	153,658	763,438
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	543	16,4	18,942	102,95	676,81
Всего	1791	61,074	75,24	336,348	1949,608

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
25 сентября 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
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
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	334	11,19	13,1	55,09	379,74
Второй завтрак					
Сок фруктовый	101			11,31	45,45
Обед					
Щи с куриным мясом со сметаной	150	6,24	14,87	53,26	130,37
Бефстроганов из куриного мяса	50	7,17	6,75	1,75	156,58
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,97	4,49	28,67	116,48
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 солёного огурца и свеклы	30	0,284	2,089	1,85	26,87
Итого	535	21,999	28,804	116,88	559,55
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,75	19,59	149,07
Чай сладкий с лимоном	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	435	14,145	16,531	87,73	575,04
Всего	1405	47,334	58,435	271,01	1559,78

