

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 января 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,55	3,24		40,04
Итого	454	15,17	21,53	120,787	477,59
Второй завтрак					
Сок фруктовый	93			10,42	41,85
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	52	3,12	1,38	14,51	88,82
Салат из квашенной капусты	60	0,95	2,99	4,6	37,62
Итого	753	16,98	18,65	78,83	791,33
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоки св.	148	0,59	0,59	14,5	65,12
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Итого	608	28,095	17,017	69,83	567,56
ВСЕГО	1908	60,245	57,197	279,867	1878,33

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 января 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
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	342	11,5	14,33	50,49	398,33
Второй завтрак					
Сок фруктовый	93			10,42	41,85
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Тефтели куриные	50	6,32	4,74	3,23	156,69
Икра свекольная	120	0,36	1,87	2,37	85,85
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 из квашенной капусты	40	0,63	1,99	3,06	25,08
Итого	565	12,335	13,565	57,95	566,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоки св.					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Котлета рыбная	60	18,52	4,67	3,88	99,74
Овощное рагу	120	3,2	4,32	15,94	127,81
Чай с лимоном, сахаром	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Итого	360	23,495	13,781	49,82	413,37
ВСЕГО	1360	47,33	41,676	168,68	1419,95