

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 декабря 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Соус кисельный	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	31	2,4	0,155	15,58	72,66
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	446	22,88	22,67	115,44	544,72
Второй завтрак					
Сок фруктовый	103			11,54	46,35
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	60	9,5	8,93	3,67	217,95
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Салат из квашенной капусты	60	0,95	2,99	4,6	37,62
Итого	718	36,97	30,215	158,15	921,3
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Мандарины	240	1,92	0,48	18	91,2
Шоколад	30	0,93	9,18	18,63	161,1
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,91	159,56
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	714	16,87	23,2	110,04	723,03
ВСЕГО	1981	76,72	76,085	395,17	2235,4

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 декабря 2023год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	120	10,88	7,41	7,94	188,94
Соус кисельный	30	0,07	0,003	4,21	25,65
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,21	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	17,78	15,953	48,47	453,17
Второй завтрак					
Сок фруктовый	103			11,54	46,35
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	7,03	8,49	49,91	156,05
Котлета куриная	40	6,33	5,21	2,45	145,3
Гороховое пюре	120	10,73	5,39	31,88	200,76
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 квашенной капусты	40	0,63	1,99	3,06	25,08
Итого	535	27,055	21,685	118,65	656,44
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Мандарины	240	1,92	0,48	18	91,2
Шоколад	30	0,93	9,18	18,63	161,1
Каша манная на молоке	150	4,66	5,6	18,82	138,75
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	605	13,415	19,465	86,92	569,32
ВСЕГО	1482	58,25	57,103	254,04	1678,93

