

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

27 июня 2023год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	170	15,41	10,49	11,24	267,66
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	479	25,7	23,965	123,29	606,69
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	70	11,08	10,42	4,28	254,27
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из солёного огурца и лука репки	50	0,2	1,11	2,56	21,42
Итого	719	37,46	30,355	151,86	928,5
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
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	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	479	15,5	23,015	92,89	639,26
ВСЕГО	1777	78,66	77,335	379,24	2219,45

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

27 июня 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
Кисельный соус	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	100			11,2	45
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	7,03	8,49	49,91	156,05
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
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 солёного огурца и лука репки	30	0,12	0,67	1,54	12,85
Итого	535	28,125	21,665	117,74	680,53
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
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	350	11,135	14,505	59,1	396,06
ВСЕГО	1227	57,04	52,123	225,31	1529,76

