

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

27 декабря 2023 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	200	6,66	10,99	22,64	202,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
Итого	495	21,98	27,64	68,01	592,62
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Голубцы ленивые	160	13,92	12,88	11,28	217,2
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	24	1,14	0,64	6,7	40,99
Салат из свёклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Итого	657	20,2	16,74	67,42	459,76
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Бананы св.	262	3,9	1,31	20,96	248,9
Рыба под овощами в сметанном соусе	120	17,77	17,16	2,85	170,28
Рис отварной	100	2,53	3,62	26,47	148,63
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	24	1,14	0,64	6,7	40,99
Салат из квашенной капусты	60	0,95	2,99	4,6	37,62
Шоколад	30	0,93	9,18	18,63	161,1
Итого	819	36,76	42,77	109,63	900,93
ВСЕГО	2071	78,94	87,15	251,78	1980,31

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

27 декабря 2023 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	150	4,33	7,14	17,72	131,64
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
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
Итого	382	17,22	21,13	51,82	443,99
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	2,02	2,13	12,86	78,56
Голубцы ленивые	150	11,31	10,47	9,17	176,48
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 свёклы	30	0,43	1,82	2,51	26,66
Итого	515	16,565	15,225	52,88	372,48
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Шоколад	30	0,93	9,18	18,63	161,1
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Рис отварной	100	2,53	3,62	26,47	148,63
Лимонный напиток	150	5,82	5,82	13,4	29,62
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
Бананы св.	262	3,9	1,31	20,96	248,9
Итого	697	27,965	33,965	97,2	785,45
ВСЕГО	1694	61,75	70,32	208,62	1628,92