

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

28 февраля 2023 год

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюд |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Творожная запеканка | 150 | 13,6 | 9,26 | 9,92 | 236,17 |
| Молоко сгущённое | 20 | 1 | 1,7 | 11,2 | 64,1 |
| Батон | 39 | 3,02 | 0,195 | 19,6 | 91,42 |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,4 |
| Какао с молоком | 200 | 4,45 | 6,2 | 82,88 | 119,24 |
| Итого | 424 | 24,39 | 24,405 | 123,65 | 584,83 |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Обед | | | | | |
| Суп гороховый на к/бульоне | 200 | 2,21 | 2,44 | 16,1 | 192,15 |
| Котлета куриная | 70 | 11,08 | 10,42 | 4,28 | 254,27 |
| Макароны отварные | 150 | 5,183 | 7,056 | 42,37 | 193,8 |
| 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 | 28 | 1,68 | 0,74 | 7,35 | 32,82 |
| Салат витаминный с яблоком | 50 | 0,704 | 2,54 | 4,5 | 43,7 |
| Итого | 721 | 23,307 | 23,576 | 106,9 | 813,56 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 15 | 1,05 | 2,85 | 10,35 | 72 |
| Яблоко | 200 | 3 | 1 | 16 | 190 |
| Каша рисовая на молоке | 200 | 5,23 | 7,8 | 18,757 | 179,4 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 |
| Хлеб пшеничный | 22 | 1,7 | 0,11 | 11,05 | 51,57 |
| Хлеб ржаной | 27 | 1,62 | 0,72 | 7,53 | 46,12 |
| Итого | 637 | 15,78 | 16,56 | 81,077 | 652,53 |
| ВСЕГО | 1882 | 63,477 | 64,541 | 318,347 | 2077,92 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
28 февраля 2023 год

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюд |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Творожная запеканка | 105 | 9,52 | 6,48 | 6,95 | 165,32 |
| Молоко сгущённое | 15 | 0,75 | 1,28 | 8,4 | 48,08 |
| 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 |
| Какао с молоком | 150 | 2,64 | 2,75 | 21,21 | 108,9 |
| Итого | 312 | 17,1 | 16,3 | 51,67 | 451,98 |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Обед | | | | | |
| Суп гороховый на к/бульоне | 150 | 1,66 | 1,83 | 12,07 | 144,11 |
| Котлета куриная | 50 | 7,91 | 6,51 | 3,06 | 181,62 |
| Макаронны отварные | 120 | 4,15 | 5,64 | 33,9 | 155,04 |
| 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 витаминный с яблоком | 30 | 0,422 | 1,52 | 2,7 | 26,22 |
| Итого | 535 | 16,947 | 16,305 | 80,07 | 597,77 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 15 | 1,05 | 2,85 | 10,35 | 72 |
| Яблоко | 200 | 3 | 1 | 16 | 190 |
| Каша рисовая на молоке | 150 | 3,92 | 5,85 | 14,07 | 134,55 |
| 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 | 530 | 12,675 | 13,375 | 66,64 | 551,38 |
| ВСЕГО | 1477 | 46,722 | 45,98 | 205,1 | 1628,13 |

|

|