

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

28 апреля 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	15	3,48	4,43		54,6
Итого	407	20,57	24,385	47,4	466,91
Напиток фруктовый					
	100			6,72	27
Обед					
Суп русский на кур. бульоне со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат "Зимний"	50	0,621	3,561	1,747	41,086
Итого	696	8,041	12,161	59,137	544,166
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	478	17,4	23,63	159,55	586,42
ВСЕГО	1681	46,011	60,176	272,807	1624,496

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
28 апреля 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Сыр	15	3,48	4,43		54,6
Итого	319	16,95	20,16	36,87	376,71
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп русский на кур. бульоне со сметаной	150	1,35	1,78	7,4	93,74
Капуста тушёная с куриным мясом	150	1,87	4,03	4,23	154,03
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 "Зимний"	30	0,373	2,14	1,048	24,65
Итого	515	5,928	8,555	44,028	401,67
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Каша молочная пшеничная	150	6,41	5,42	30,88	159,84
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	350	11,925	13,475	73,68	406,38
ВСЕГО	1284	34,803	42,19	161,298	1211,76

| |