

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

28 декабря 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каш рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	46	3,6	0,23	23,1	107,82
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	501	20,7	25,88	125,087	543,36
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
Обед					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	80	10,11	7,59	5,18	250,71
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Итого	679	16,37	15,295	74,44	761,87
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Конфета шоколадная	20	0,62	6,12	12,42	107,4
Котлета рыбная	120	37,04	9,34	7,76	199,48
Винегрет	100	2,736	7,046	9,338	109,362
Чай с лимоном	200	0,2		14	28
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	517	44,956	32,656	79,408	697,232
ВСЕГО	1799	82,026	73,831	290,355	2048,362

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

28 декабря 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каш рисовая на молоке	150	3,92	5,85	14,07	134,55
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,31	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
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
Итого	382	15,85	18,99	50,79	436,13
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
Обед					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Тефтели куриные	60	7,97	5,98	4,08	197,43
Икра свекольная	120	0,36	1,87	2,37	85,85
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
Итого	515	12,155	12,285	50,49	558,62
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Конфета шоколадная	20	0,62	6,12	12,42	107,4
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Винегрет	60	1,642	4,22	5,6	65,62
Чай с лимоном	150	0,2		14	28
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	360	27,037	21,875	58,78	471,64
ВСЕГО	1359	55,042	53,15	171,48	1512,29

