

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 июня 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	200	5,23	7,8	18,757	191,74
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	14	3,25	4,13		50,96
Итого	455	15,72	22,41	119,937	483,82
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	90	11,38	8,54	5,82	282,05
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	683	16,77	16,735	66,71	763,88
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Конфеты	15	0,3	1,35	11,85	60,75
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Котлета рыбная	100	27,12	7,79	6,46	166,22
Винегрет	60	1,642	4,23	5,63	65,62
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	433	33,152	16,977	68,76	545,62
ВСЕГО	1673	65,642	56,122	266,827	1839,22

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 июня 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	150	4,67	5,79	14,07	159,75
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	10	2,32	2,95		36,4
Итого	344	11,96	14,92	50,49	405,37
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	80	10,11	7,58	53,17	250,7
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	535	14,295	13,885	99,58	611,89
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Конфеты	15	0,3	1,35	11,85	60,75
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Котлета рыбная	70	251,61	5,45	4,53	116,36
Винегрет	30	0,821	2,11	2,8	32,81
Чай с лимоном, сахаром	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	315	256,186	12,381	55,97	412,14
ВСЕГО	1296	282,441	41,186	217,46	1475,3