

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
30января 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	38				
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	443	11,81	16,99	53,36	393,59
Второй завтрак					
Сок фруктовый	93			10,42	41,85
Обед					
Щи со сметаной на курином бульоне	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Бефстроганов из куриного мяса	50	10,04	9,5	2,55	219,25
Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,4		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	52	3,12	1,38	14,51	88,82
Салат из свеклы и солёного огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Итого	723	31,394	39,978	162,308	816,488
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,04	9,4	17,95	158,09
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Итого	451	9,33	18,602	72,84	501,57
Всего	1710	52,534	75,57	298,928	1753,498

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

30 января 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
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
Итого	334	11,19	13,1	55,09	379,74
Второй завтрак					
Сок фруктовый	93			10,42	41,85
Обед					
Щи со сметаной на курином бульоне	150	6,24	14,87	53,26	130,37
Бефстроганов из куриного мяса	50	7,17	6,75	1,75	156,58
Гречка отварная	120	6,3	4,8	30,72	124,8
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,535	35,16
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Салат из свеклы и солёного огурца	30	0,284	2,089	1,85	26,87
Итого	555	23,529	29,644	124,185	591,31
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,04	9,4	17,95	158,09
Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,75	19,59	149,07
Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,535	35,16
Итого	345	7,195	16,241	58,735	413,94
Всего	1327	41,914	58,985	248,43	1426,84