

руководитель СПДС №
10 "Снежок"
Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
30 марта 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углевод ы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	456	15,81	23,405	130,33	474,39
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Плов с куриным мясом	200	9,45	5,85	26,88	195,15
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	692	17,48	15,665	91,37	547,22
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	502	26,5	33,705	55,44	540,93
Всего	1750	59,79	72,775	288,34	1607,54

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

30 марта 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углевод ы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	150	4,66	5,6	18,82	138,75
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Сыр	6	1,39	1,77		21,84
Итого	340	11,02	13,55	55,14	369,81
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	2,85	4,35	17,7	133,79
Плов с куриным мясом	150	7,09	4,39	23,45	146,36
Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	26,66
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
Итого	515	13,175	11,365	72	397,59
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Рыба под овощами в сметанном соусе	60	8,89	8,58	1,4	85,14
Картофель отварной	120	2,32	3,52	1,66	116,8
Лимонный напиток	150	5,82	5,82	13,4	29,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	380	19,905	23,225	38,05	369,2
Всего	1335	44,1	48,14	176,39	1181,6