

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	41	3,26	0,21	21,1	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Салат из свежей моркови	50	0,487	0,041	7,304	29,708
Итого	496	13,777	16,951	72,131	519,798
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	60	12,34	9,92	3,17	264,97
Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из лука репки и солёного огурца	50	0,2	1,11	2,56	21,42
Итого	702	22,55	19,99	84,12	797,09
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Сырники творожные	120	13,98	9,71	22,42	295,99
Молоко сгущённое	30	1,5	2,56	16,8	96,16
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	422	19,59	22,422	90,86	728,92
ВСЕГО	1720	55,917	59,363	253,831	2072,808

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 августа 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная кукурузная	150	5,025	5,925	14,068	147,68
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
Салат из свежей моркови	30	0,292	0,025	4,38	17,82
Итого	364	11,247	12,98	52,248	385,49
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник со сметаной	150	2,8	2,66	7,64	123,47
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Пюре картофельное	120	2,71	3,75	22,13	134,95
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 из лука репки и солёного огурца	30	0,12	0,67	1,54	12,85
Итого	535	18,245	15,955	65,3	621,33
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Сырники творожные	100	11,65	8,09	18,68	246,66
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
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	320	15,625	15,111	65,13	520,02
ВСЕГО	1319	45,117	44,046	189,398	1553,84