

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 июня 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	150	29,04	9,7	13,8	258,97
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	452	38,04	20,015	58,54	565,97
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	6,2	5,4	16,9	142,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	0,5	0,66	6,56	29,3
Свлат из свеклы и солёного огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	726	29,98	17,24	79,51	583,22
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Каша манная на молоке	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	2,01	0,13	13,06	60,94
Итого	526	15,14	19,43	84,86	558,16
ВСЕГО	1804	83,16	56,685	229,63	1734,35

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 июня 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	120	23,2	9,5	13,2	213,1
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
Какао на молоке	150	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,34	0	28,7
Итого	342	30,59	17,57	46,41	446,12
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	4,8	4,1	12,2	105,7
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Картофельное пюре	120	2,5	3,1	15,9	101,7
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	12	51,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Свлат из свеклы и солёного огурца	30	0,4	4,4	2,4	20,7
Итого	545	22,805	15,205	59,78	431,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Каша манная на молоке	120	4,22	4,37	17,1	124,47
Кофейный напиток на молоке	150	3,2	2,3	9,8	71
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	420	11,125	12,675	58,78	378,37
ВСЕГО	1307	64,52	45,45	164,97	1255,69

