

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

15 февраля 2024 год

Наименование блюда	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	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	12	2,78	3,54		43,68
Итого	457	15,56	21,84	121,787	485,92
Второй завтрак					
Сок фруктовый	94			10,53	42,3
Обед					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Итого	665	14,8	14,325	72,23	721,15
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Котлета рыбная	90	24,4	7	5,88	149,6
Винегрет	100	2,736	7,046	9,338	109,362
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого	564	32,196	24,088	82,978	659,692
ВСЕГО	1780	62,556	60,253	287,525	1909,062

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 января 2024 год

Наименование блюда	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	9	2,09	2,65		32,76
Итого	343	11,73	14,62	50,49	401,73
Второй завтрак					
Сок фруктовый	95			10,64	42,75
Обед					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Тефтели куриные	50	6,32	4,74	3,23	156,69
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	505	10,505	11,045	49,64	517,88
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Котлета рыбная	50	15,43	3,89	3,23	83,12
Винегрет	60	1,642	4,22	5,6	65,62
Чай сладкий с лимоном	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	410	20,447	13,831	53,88	402
ВСЕГО	1353	42,682	39,496	164,65	1364,36