

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 января 2024 год

Наименование блюд	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	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	459	15,41	21,27	123,797	488,02
Второй завтрак					
Сок фруктовый	95			10,64	42,75
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	15	1,16	0,075	7,535	35,16
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	657	13,81	14,755	63,065	688,41
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
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	15	1,16	0,075	7,535	35,16
Хлеб ржаной	23	1,38	61	6,42	39,28
Итого	448	28,246	83,773	64,313	570,372
ВСЕГО	1659	57,466	119,798	261,815	1789,552

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 января 2024 год

Наименование блюд	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	8	1,86	2,36		29,36
Итого	342	11,5	14,33	50,49	398,33
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
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	310	20,047	13,431	44,08	358
ВСЕГО	1252	42,052	38,806	154,85	1316,96

