

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 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	120	23,2	9,5	13,2	213,1
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	419	31,96	19,8	56,41	513,07
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
Гороховое пюре	150	14,6	4,7	33,9	236,5
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	10,1	42
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,7	4,3	6,3	70,4
Итого	721	42,68	19	88,41	697,57
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	421	13,96	19,5	67,01	487,81
ВСЕГО	1661	88,6	58,3	218,55	1725,45

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 июня 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность 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
Гороховое пюре	120	11,6	3,4	27,1	185,6
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	7,6	31
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат картофельный с зелёным горошком	30	0,9	2,2	3,1	35,3
Итого	545	32,005	13,205	67,28	509,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
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	320	10,725	12,275	48,98	334,37
ВСЕГО	1207	73,32	43,05	162,67	1289,69

