

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 апреля 2024год

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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	423	32,27	19,82	58,45	522,44
Второй завтрак					
Сок фруктовый	104			11,65	46,8
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	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Итого	722	41,24	17,38	87,09	674,23
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко св.	110	0,44	0,44	10,78	48,4
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	17	1,32	0,008	8,92	39,15
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	530	14,32	19,858	77,62	533,17
ВСЕГО	1779	87,83	57,058	234,81	1776,64

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 апреля 2024год

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					
Сок фруктовый	104			11,65	46,8
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 из квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
Итого	545	31,305	12,705	66,68	500,8
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко св.	110	0,44	0,44	10,78	48,4
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	430	11,165	12,715	59,76	382,77
ВСЕГО	1317	73,06	42,99	172,85	1329,69

