

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

24 декабря 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	38				
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	424	29,56	19,92	39,35	436,96
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 сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Хлеб ржаной	23	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат картофельный с зелёным горошком и морковью	60	1,7	4,3	6,3	70,4
Итого	725	42,74	19,26	92,62	719,16
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	93	0,37	0,37	9,1	40,9
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	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	518	14,57	19,86	78,01	536,39
ВСЕГО	1767	86,87	59,04	216,7	1719,51

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

24 декабря 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	100	19,3	7,9	11	177,6
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	2,36	0	29,36
Итого	322	26,69	15,99	44,21	411,28
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 сухофруктов	150	0,3	0	13,5	54,9
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 и морковью	30	0,9	2,2	3,1	35,3
Итого	545	32,205	13,105	73,18	533,1
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
Яблоко	93	0,37	0,37	9,1	40,9
Итого	413	11,095	12,645	58,08	375,27
ВСЕГО	1280	69,99	41,74	175,47	1319,65

