

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

30 января 2024год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Соус кисельный	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	43	3,33	0,215	21,61	100,79
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	448	21,49	19,78	121,47	536,45
Второй завтрак					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	70	11,08	10,42	4,28	254,27
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из квашенной капусты	60	0,95	2,99	4,6	37,62
Итого	723	37,76	32,205	150,89	930,64
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,91	159,56
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	472	14,98	22,98	89,42	622,85
ВСЕГО	1734	74,23	74,965	371,97	2130,89

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

30 января 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	10,88	7,41	7,94	188,94
Соус кисельный	30	0,07	0,003	4,21	25,65
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Итого	334	15,92	13,593	48,47	423,81
Второй завтрак					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	7,03	8,49	49,91	156,05
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Гороховое пюре	120	10,73	5,39	31,88	200,76
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
Салат из квашенной капусты	40	0,63	1,99	3,06	25,08
Итого	545	28,635	22,985	119,26	692,76
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Каша манная на молоке	150	4,66	5,6	18,82	138,75
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	350	11,135	14,505	59,1	396,06
ВСЕГО	1229	55,69	51,083	226,83	1512,63

