

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	438	13,25	18,03	130,615	451,66
Второй завтрак					
Кисель	100	0,22	0,01	14,02	85,5
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	50	9,25	8,68	3,56	181,65
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,06	51,56
Хлеб ржаной	44	2,6	1,16	12,2	75,15
Итого	666	36,64	28,02	152,19	864,14
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Котлета рыбная	70	18,9	5,45	4,52	116,35
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Лимонный напиток с сахаром	200	7,76	7,76	17,86	39,51
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,06	51,56
Итого	472	31,8	28,01	55,61	473,71
ВСЕГО	1676	81,91	74,07	352,435	1875,01

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 1 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша манная на молоке	150	4,65	6,03	23,31	166,51
Какао на молоке	150	3,33	4,65	62,16	89,43
Батон	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	338	10,58	14,46	102,115	366,34
Второй завтрак					
Кисель	100	0,22	0,01	14,02	85,5
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	7,02	8,49	49,9	156,05
Котлета куриная	50	9,25	8,68	3,56	181,65
Гороховое пюре	120	10,72	5,39	27,56	200,76
Компот из сухофруктов	180	0,28	0,009	21,93	87,08
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,06	51,56
Хлеб ржаной	44	2,6	1,16	12,2	75,15
Итого	566	31,57	23,839	126,21	752,25
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Котлета рыбная	50	13,56	3,89	3,56	83,11
Овощное рагу	120	3,2	4,32	12,48	127,8
Лимонный напиток с сахаром	150	5,82	5,82	13,39	29,62
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,06	51,56
Итого	372	23,72	23,43	47,06	398,62
ВСЕГО	1376	66,09	61,739	289,405	1602,71