

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

5 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	200	6,66	10,99	22,64	202,4
Кисель	200	0,44	0,02	28,04	171
Батон	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	438	9,7	14,79	67,325	483,8
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на к/бульоне со сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	24	1,94	0,12	12,61	58,81
Хлеб ржаной	48	2,83	1,26	13,3	81,98
Итого	672	11,68	10,57	62,47	553,71
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Макароны отварные	100	3,45	4,7	129,2	129,2
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	24	1,94	0,12	12,61	58,81
Салат со свежей капустой	50	0,61	2,55	5,59	45,5
Итого	404	8,22	13,09	178,3	411,79
ВСЕГО	1614	29,6	38,45	314,815	1476,3

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

5 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 1 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	150	4,99	8,24	16,98	151,8
Кисель	150	0,33	0,015	21,03	128,25
Батон	35	2,7	0,16	17,58	82,03
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	340	8,06	12,035	55,655	395,13
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на к/бульоне со сметаной	180	3,36	3,18	9,16	148,16
Капуста тушёная с куриным мясом	120	1,5	3,22	3,38	123,22
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	0,85	32,18
Хлеб пшеничный	24	1,94	0,12	12,61	58,81
Хлеб ржаной	48	2,83	1,26	13,3	81,98
Итого	522	10,13	7,98	39,3	444,35
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Макароны отварные	100	3,45	4,7	129,2	129,2
Чай с лимоном	150	0,09	0,015	7,65	25,71
Хлеб пшеничный	24	1,94	0,12	12,61	58,81
Салат со свежей капустой	40	0,488	2,04	4,47	36,4
Итого	344	8,068	12,575	174,63	394,12
ВСЕГО	1306	26,258	32,59	276,305	1260,6