

Утверждаю: руководитель
СПДС № 10 "Снежок"

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

8 ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, г	Белки в г.	Жиры в г.	Углеводы в г.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Батон	43	3,33	0,215	21,61	100,79
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Кокао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Итого	458	23,85	22,25	121,485	568,4
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	60	11,1	10,41	4,28	217,95
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	48	2,88	1,28	13,39	81,91
Итого	679	22,44	19,98	80,66	743,9
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко свежее	190	0,76	0,76	18,62	83,6
Каша рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Итого	612	12,49	13,47	73,347	474,13
ВСЕГО	1849	58,78	55,7	282,212	1813,43

Утверждаю: руководитель
СПДС № 10 "Снежок"

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

8 ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	110	9,97	6,79	7,3	173,2
Кисельный соус	30	0,07	0,003	4,21	25,65
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	8	1,86	2,36		29,12
Какао на молоке	150	3,34	4,65	62,16	89,49
Итого	333	17,61	17,573	88,805	420,83
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	50	9,25	8,68	3,57	187,62
Овощное рагу	120	3,2	4,32	12,5	127,81
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Итого	528	18,41	16,18	63,29	580,79
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	74,8
Каша рисовая на молоке	150	3,92	5,85	14,07	134,55
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	159,75
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Итого	489	9,67	10,225	58,97	413,64
ВСЕГО	1450	45,69	43,978	217,785	1442,26