

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

8 декабря 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 молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	50	3,9	0,25	25,1	117,2
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	465	16,53	23,45	134,83	495,49
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Гуляш из куриного мясо	50	17,48	11,64	7,1	162,31
Перловка отварная с овощами	150	4,47	3,19	32	174,13
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	49	2,94	1,3	13,67	83,69
Огурец солёный	20			0,78	3,2
Итого	693	30,59	22,05	113,97	752,18
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	121	0,48	0,48	11,86	53,24
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146
Чай с лимоном сладкий	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Итого	591	28,17	14,105	52,22	497,1
Всего	1849	75,29	59,605	312,22	1789,77

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
8 декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	150	4,66	5,6	18,82	138,75
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	352	12,26	14,19	60,17	400,77
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	91			10,2	40,95
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	2,85	4,35	17,7	133,79
Гуляш из куриного мяса	40	13,94	9,31	5,68	129,85
Перловка отварная с овощами	120	3,58	2,55	25,6	139,3
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Огурец солёный	15			0,59	2,4
Итого	535	24,35	17,37	89,14	569,75
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	121	0,48	0,48	11,86	53,24
Котлета рыбная	60	18,52	4,67	3,88	99,74
Картофель отварной	120	2,32	3,52	1,66	116,8
Чай с лимоном сладкий	150	5,82	5,82	13,4	29,62
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	486	29,74	17,44	51,65	418,28
Всего	1464	66,35	49	211,16	1429,75