

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
10 ноября 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	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10				
Итого	455	13,45	19,97	129,845	431,2
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Плов с куриным мясом	200	9,45	5,85	26,88	195,15
Салат из свеклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	93,09	42,19
Хлеб ржаной	46	2,76	1,22	12,83	78,57
Итого	714	18,675	16,71	181,54	587,366
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко св.	117	0,47	0,47	11,47	51,48
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба тушёная под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,32
Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	582	25,58	27,02	54,16	469,18
Всего	1851	57,705	63,7	372,265	1514,746

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

10 ноября 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	3,34	4,65	62,16	89,13
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	8	1,86	2,36		29,12
Итого	353	13	16,43	101,145	383,81
Второй завтрак					
Сок фруктовый	91			10,2	40,95
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	2,85	4,35	18,7	133,79
Плов с куриным мясом	150	5,667	3,51	16,13	146,76
Салат из свеклы	40	0,468	2,78	3,52	40,12
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,56	32,12
Хлеб пшеничный	15	1,165	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Итого	545	13,06	11,985	71,94	434,83
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко св.	117	0,47	0,47	11,47	51,48
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба тушёная под овощами в сметанном соусе	60	7,54	8,58	1,43	85,14
Картофель отварной	100	1,93	2,93	1,39	97,3
Лимонный напиток	150	5,82	5,82	13,4	29,62
Хлеб пшеничный	15	1,165	0,075	7,53	35,16
Итого	457	17,975	20,725	45,57	370,7
Всего	1446	44,035	49,14	228,855	1230,29