

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 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	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	459	16,04	23,42	131,84	481,43
Второй завтрак					
Сок фруктовый	105			11,76	47,25
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
Огурец солёный	20			0,78	3,2
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	43	2,58	1,14	12	73,44
Итого	684	17,45	12,97	98,57	593,6
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	104	0,42	0,42	10,19	45,76
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146
Чай с лимоном сладкий	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Итого	571	18,05	19,242	53,79	524,35
Всего	1819	51,54	55,632	295,96	1646,63

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
22 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	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	342	11,49	14,14	55,14	377,33
Второй завтрак					
Сок фруктовый	91			11,2	45
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	2,85	4,35	17,7	133,79
Плов с куриным мясом	150	7,09	4,39	23,45	146,36
Огурец солёный	20			0,78	3,2
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	14	1,09	0,07	7,04	32,82
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,35	32,82
Итого	512	12,74	9,55	74,89	419,64
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	104	0,42	0,42	10,19	45,76
Рыба под овощами в сметанном соусе	60	8,89	8,58	1,4	85,14
Картофель отварной	120	2,32	3,52	1,66	116,8
Чай с лимоном	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	14	1,09	0,07	7,04	32,82
Итого	463	13,87	15,456	44,3	424,14
Всего	1408	38,1	39,146	185,53	1266,11