

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
24 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	49	3,8	0,245	24,62	114,86
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	464	16,43	23,445	134,35	493,15
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	91			10,2	40,95
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
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	46	2,76	1,22	12,83	78,57
Итого	684	18,09	13,23	93,92	540,41
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	117	0,47	0,47	11,47	51,48
Котлета из минтая с капустой	80	8,85	5,17	2,54	98,04
Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Итого	581	22,5	20,745	53,85	451,56
Всего	1820	57,02	57,42	292,32	1526,07

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
24 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	2,64	2,75	21,21	108,9
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	343	11,53	14,48	55,165	380,38
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
Плов с куриным мясом	150	7,09	4,39	23,45	146,36
Огурец солёный	20			0,78	3,2
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	45	2,7	1,2	12,55	76,86
Итого	530	14,245	10,215	77,57	427,55
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	114	0,46	0,46	11,17	50,16
Котлета из минтая с капустой	60	6,64	3,88	1,9	74,96
Картофель отварной	120	2,32	3,52	1,66	116,8
Лимонный напиток	150	5,82	5,82	13,4	29,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Итого	474	17,395	16,605	46,01	378,7
Всего	1438	43,17	41,3	188,945	1227,58