

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

6 июня 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Молоко сгущённое	30	1,5	2,56	16,8	96,16
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	431	24,66	25,25	127,9	609,85
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
Обед					
Суп рисовый на к/бульоне	200	3,17	3,79	16,64	103,79
Котлета куриная	70	11,08	10,42	4,28	254,27
Макароны отварнык	150	5,183	8,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из квашенной капусты	50	0,79	2,49	3,83	31,35
Итого	718	24,193	25,786	106,62	723,37
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Каш ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Итого	454	14,403	16,77	83,416	548,8
ВСЕГО	1705	63,256	67,806	329,356	1927,92

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
6 июня 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	120	10,88	7,41	7,94	188,94
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	332	18,71	17,65	55,46	491,62
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
Обед					
Суп рисовый на к/бульоне	150	2,38	2,82	12,48	77,84
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Макароны отварнык	120	4,15	5,64	33,9	155,04
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	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из квашенной капусты	30	0,475	1,5	2,3	18,81
Итого	535	17,72	17,275	80,08	524,09
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Каш ячневая на молоке	150	4,23	4,61	19,302	141,74
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	330	9,985	11,135	55,872	368,57
ВСЕГО	1299	46,415	46,06	202,832	1430,18

|

|