

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

8 ноября 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	160	14,51	9,88	10,58	251,91
Соус молочный	50	1,78	3,7	4,6	58,95
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	462	25,93	27,015	116,7	590,73
Сок фруктовый	98			10,98	44,1
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Котлета куриная	70	11,08	10,42	4,28	254,27
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95
Итого	714	21,64	22,325	77,01	769,88
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,4	3,8	16,33	96
Каш рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Итого	439	12,9	16,495	69,557	479,5
ВСЕГО	1713	60,47	65,835	274,247	1884,21

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
8 ноября 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
Соус молочный	30	1,07	2,22	2,76	35,37
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	342	18,78	18,17	47,02	462,89
Сок фруктовый	98			10,98	44,1
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Овощное рагу	120	3,2	4,32	12,48	127,81
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 свеклы	30	0,43	1,82	2,51	26,66
Итого	535	16,005	15,285	58,46	570,98
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,4	3,8	16,33	96
Каш рисовая на молоке	150	3,92	5,85	14,07	134,55
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	335	10,025	13,325	56,62	385,38
ВСЕГО	1310	44,81	46,78	173,08	1463,35

|

|