

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 мая 2023 г.

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	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Итого	442	13,18	20,435	128,32	428,62
Второй завтрак					
Сок фруктовый	92			10,3	41,4
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	0,71	3,04	4,18	46,95
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Итого	696	17,71	15,8	92,51	541,92
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	478	12,07	15,522	82,91	534,23
Всего	1708	42,96	51,757	314,04	1546,17

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
11 мая 2023 г.

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
Итого	334	9,63	11,78	55,14	347,97
Второй завтрак					
Сок фруктовый	90			10,08	40,5
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
Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	26,66
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
Итого	515	13,175	11,365	72	397,59
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,75	19,59	149,07
Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	350	8,405	10,221	56,38	351,29
Всего	1289	31,21	33,366	193,6	1137,35

|

|