

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

14 февраля 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	120	10,88	7,41	7,94	188,94
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
Батон	32	2,48	0,16	16,08	75,01
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Итого	387	21,13	22,52	118,15	521,19
Сок фруктовый	97			10,86	43,65
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	70	11,08	10,42	4,28	254,27
Макаронь отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат витаминный с яблоком	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Итого	719	23,207	23,491	107,25	826,42
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	200	3	1	16	190
Каша 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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Итого	635	15,63	16,55	80,527	647,84
ВСЕГО	1838	59,967	62,561	316,787	2039,1

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 января 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	90	8,16	5,56	5,96	141,7
Молоко сгущённое	15	0,75	1,28	8,4	48,08
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Итого	297	15,74	15,38	50,68	428,36
Сок фруктовый	97			10,86	43,65
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Макароны отварные	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 витаминный с яблоком	30	0,422	1,52	2,7	26,22
Итого	535	16,947	16,305	80,07	597,77
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	200	3	1	16	190
Каша 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	530	12,675	13,375	66,64	551,38
ВСЕГО	1459	45,362	45,06	208,25	1621,16

|

|