

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

14 марта 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	9,76	9,92	236,17
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
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	425	24,47	24,91	124,15	587,17
Сок фруктовый	100			11,2	45
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
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат витаминный с яблоком	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Итого	711	22,357	23,156	107,52	859,59
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	150	2,25	0,75	12	142,5
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	568	13,68	13,44	64,767	523,65
ВСЕГО	1804	60,507	61,506	307,637	2015,41

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

14 марта 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	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	327	18,46	17,23	52,66	475,6
Сок фруктовый	100			11,2	45
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
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
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	16,477	16,105	83,08	636,24
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	150	2,25	0,75	12	142,5
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	465	10,875	10,275	52,29	431,88
ВСЕГО	1427	45,812	43,61	199,23	1588,72