

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

15 августа 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	26	1,3	2,21	14,56	83,33
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон					
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	351	16,63	19,92	105,43	429,01
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Котлета куриная	60	9,5	8,93	3,67	217,95
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	21	1,68	0,74	7,35	32,82
Салат из квашенной капусты и свеклы	60	0,95	2,99	4,6	37,62
Итого	712	21,773	22,606	105,38	766,47
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	21	1,68	0,74	7,35	32,82
Итого	450	13,68	18,4	74,877	529,84
ВСЕГО	1615	52,083	60,926	297,107	1771,22

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
15 августа 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	105	9,52	6,48	6,95	165,32
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
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Итого	304	15,24	13,94	51,67	422,62
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
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
Макароньы 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 из квашенной капусты и свеклы	40	0,63	1,99	3,06	25,08
Итого	545	17,155	16,775	80,43	596,63
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
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	330	9,675	12,375	50,64	361,38
ВСЕГО	1281	42,07	43,09	194,16	1426,53

|

|