

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 февраля 2023 год

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	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	14	3,25	4,13		50,96
Итого	453	16,19	24,55	126,79	472,55
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	26	2,01	0,13	13,06	60,94
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	30,47
Итого	702	18,2	15,78	95,28	554,81
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Банан	169	2,53	0,84	13,52	160,55
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	30,47
Салат из квашенной капусты	40	0,63	1,99	3,07	25,08
Итого	705	30,2	30,095	68,16	645,72
Всего	1952	64,59	70,425	300,53	1714,48

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 февраля 2023 год

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
Сыр	11	2,55	3,24		40,04
Итого	345	12,18	15,02	55,14	388,01
Второй завтрак					
Сок фруктовый	92			10,3	41,4
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
Банан	169	2,53	0,84	13,52	160,55
Рыба под овощами в сметанном соусе	60	8,89	8,58	1,4	85,14
Картофель отварной	120	2,32	3,52	1,66	116,8
Лимонный напиток	150	5,82	5,82	13,4	29,62
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	25	0,39	1,24	1,91	15,67
Итого	574	23,305	23,455	55,02	538,38
Всего	1526	48,66	49,84	192,46	1365,38

|

|