

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 марта 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	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Итого	438	12,87	20,41	126,31	419,24
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
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	28	2,17	0,14	14,07	65,63
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,35	32,82
Итого	706	18,48	15,84	96,82	561,85
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Банан	278	4,17	1,16	22,24	264,1
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	28	2,17	0,14	14,07	65,63
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,35	32,82
Салат из квашенной капусты	50	0,79	2,49	3,83	31,35
Итого	814	31,32	28,13	69,33	692,92
Всего	2058	62,67	64,38	303,66	1719,01

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 марта 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
Итого	334	9,63	11,78	55,14	347,97
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
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					
Банан	278	4,17	1,16	22,24	264,1
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	40	0,63	1,99	3,07	25,08
Итого	683	24,135	21,675	54,55	579,34
Всего	1632	46,94	44,82	192,89	1369,9

|

|