

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
19 января 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	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Итого	444	13,33	20,445	129,33	433,31
Второй завтрак					
Сок фруктовый	95			10,64	42,75
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	44	2,64	1,17	12,28	75,15
Итого	712	18,67	16,22	96,77	580,74
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	119	4,76	4,76	11,66	52,36
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Итого	582	30,21	31,59	78,52	488,26
Всего	1833	62,21	68,255	315,26	1545,06

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
19 января 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	95			10,64	42,75
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	14	1,09	0,07	7,04	32,82
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,35	32,82
Итого	522	13,64	11,57	73,61	404,63
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	119	4,76	4,76	11,66	52,36
Рыба под овощами в сметанном соусе	60	8,89	8,58	1,4	85,14
Пюре картофельное	120	2,71	3,75	22,13	134,95
Лимонный напиток	150	5,82	5,82	13,4	29,62
Хлеб пшеничный	14	1,09	0,07	7,04	32,82
Итого	478	24,32	25,83	65,98	406,89
Всего	1429	47,59	49,18	205,37	1202,24