

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

20 июня 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	9,26	9,92	236,17
Молоко сгущённое	26	1,3	2,21	14,56	83,33
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
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
Итого	431	24,77	24,92	127,51	606,4
Сок фруктовый	90			10,08	40,5
Обед					
Суп "Метелица" со сметаной	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Печень по строгоновски	70	24,41	16,3	9,94	227,23
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
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	720	43,803	38,286	161,82	787,75
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	139	0,56	0,56	13,62	61,16
Каш ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,35	32,82
Итого	561	12,703	11,62	75,326	461,27
ВСЕГО	1802	81,276	74,826	374,736	1895,92

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
20 июня 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
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	327	18,46	17,23	52,66	475,6
Сок фруктовый	93			10,42	41,85
Обед					
Суп "Метелица" со сметаной	150	7,03	8,49	49,91	156,05
Печень по строгоновски	60	20,92	13,97	8,52	194,77
Макаронь 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	30	0,475	1,5	2,3	18,81
Итого	545	35,38	30,405	122,97	615,45
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	139	0,56	0,56	13,62	61,16
Каш ячневая на молоке	150	4,23	4,61	19,302	141,74
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	454	9,495	8,845	59,142	357,73
ВСЕГО	1419	63,335	56,48	245,192	1490,63

|

|