

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 мая 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	125	11,33	7,72	8,27	196,81
Молоко сгущённое	22	1,1	1,87	12,32	70,51
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	398	21,99	23,02	121,77	544,84
Сок фруктовый	88			9,86	39,6
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	60	9,5	8,93	3,67	217,95
Макароны отварнык	150	5,183	8,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из солёного огурца и лука репки	50	0,2	1,11	2,56	21,42
Итого	704	20,753	21,546	102,64	756,1
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Каша 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	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	450	13,68	18,4	74,877	529,84
ВСЕГО	1640	56,423	62,966	309,147	1870,38

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 мая 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	90	8,16	5,56	5,95	14,17
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
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	302	15,99	15,8	53,47	316,85
Сок фруктовый	88			9,86	39,6
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	40	6,33	5,21	2,45	145,3
Макароны отварнык	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 солёного огурца и лука репки	30	0,12	0,67	1,54	12,85
Итого	525	15,065	14,155	78,3	548,08
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Каша 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	1245	40,73	42,33	192,27	1265,91

|

|