

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
23 ноября 2023 г.

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	2,87	0,185	18,59	86,73	
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Итого	407,87	10,495	38,84	196,46	341,89
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
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	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	27	2,09	0,135	13,57	63,29
Итого	699	18,42	15,205	100,02	578,26
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,4	3,8	16,33	96
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Картофель отварной	150	3,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	27	2,09	0,135	13,57	63,29
Огурец солёный	30			1,17	4,8
Итого	528	28,58	27,715	63,46	512,33
Всего	1736,87	57,495	81,76	371,36	1478,38

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
23 ноября 2023 г.

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	102			11,42	45,9
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	20	1,4	3,8	16,33	96
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
Итого	385	20,735	22,325	45,57	386,16
Всего	1336	43,54	45,47	184,13	1177,62

|