

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

24 октября 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	120	10,88	7,41	7,94	188,94
Соус молочный	50	1,78	3,7	4,6	58,95
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	423	22,37	24,55	114,57	530,1
Сок фруктовый	92			10,3	41,4
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Макаронь отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Котлета куриная	60	9,5	8,93	3,67	217,95
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,49
Итого	708	21,184	21,195	102,856	765,55
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Каш 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	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Итого	439	12,94	15,57	66,087	467,22
ВСЕГО	1662	56,494	61,315	293,813	1804,27

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
24 октября 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
Соус молочный	30	1,07	2,22	2,76	35,37
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	342	18,78	18,17	47,02	462,89
Сок фруктовый	92			10,3	41,4
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Макароны 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 свежей капусты	40	0,257	1,39	0,97	17,2
Итого	545	16,782	16,175	78,34	588,75
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Каш 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	1309	45,237	46,72	186,3	1454,42

|

|