

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

24 ноября 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Итого	395	17,32	19,97	48,91	419,34
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	200	3,17	3,76	16,64	103,79
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат "Зимний"	50	0,621	3,561	1,747	41,086
Итого	699	9,671	13,501	67,167	542,766
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	549	23,55	19,49	195,47	710,22
ВСЕГО	1743	50,541	52,961	318,267	1699,326

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

24 ноября 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Итого	304	13,47	15,73	36,87	322,11
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	150	2,38	2,82	12,48	77,84
Капуста тушёная с куриным мясом	150	1,87	4,03	4,23	154,03
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат "Зимний"	30	0,373	2,14	1,048	24,65
Итого	515	6,958	9,595	49,108	385,77
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	150	6,41	5,42	30,88	159,84
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	435	18,565	14,035	117,91	606,89
ВСЕГО	1354	38,993	39,36	210,608	1341,77

|