

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 сентября 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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	421	22,22	24,54	113,72	525,41
Сок фруктовый	101			11,31	45,45
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,49
Итого	701	19,511	19,439	73,686	717,01
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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	436	12,66	15,63	64,577	460,18
ВСЕГО	1659	54,391	59,609	263,293	1748,05

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
26 сентября 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	101			11,31	45,45
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	40	6,33	5,21	2,45	145,3
Овощное рагу	120	3,2	4,32	12,48	127,81
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	535	14,252	13,555	56,31	525,2
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	1308	42,707	44,1	165,28	1394,92

|

|