

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
29 августа 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	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Молоко сгущённое	30	1,5	2,56	16,8	96,16
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	41	3,26	0,21	21,1	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	426	22,81	22,33	130,75	585,17
Сок фруктовый	96			10,75	43,2
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Макароны 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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
Итого	703	20,784	21,185	99,746	739,796
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	448	13,53	18,39	73,467	525,15
ВСЕГО	1673	57,124	61,905	314,713	1893,316

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 августа 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	105	9,52	6,48	6,95	165,32
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
Итого	309	15,49	14,36	54,47	438,64
Сок фруктовый	96			10,75	43,2
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
Макаронь 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	1280	41,947	42,91	194,2	1431,97

|

|