

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

2 апреля 2024 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	23,2	9,5	13,2	213,1
Молоко сгущённое	26	1,3	2,21	14,6	83,3
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
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	397	33,41	22,04	58,4	546,38
Сок фруктовый	103			11,54	46,35
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	4,7	2,1	15	113,8
Макаронны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	10,1	42
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,075	7,5	35,16
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	45,12
Икра морковная	60	1,2	4,2	6	67,9
Итого	722	31,47	14,995	84,61	617,78
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Яблоко	130	0,52	0,52	12,7	57,2
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	16	1,24	0,08	8,04	37,5
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	45,12
Итого	526	12,74	15,1	77,74	497,64
ВСЕГО	1748	77,62	52,135	232,29	1708,15

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
2 апреля 2024 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	23,2	9,5	13,2	213,1
Молоко сгущённое	25	1,25	2,12	14	80,1
Какао с молоком	150	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	337	31,84	19,71	52,11	493,88
Сок фруктовый	103			11,54	46,35
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	7,6	31
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Икра морковная	30	0,7	2,1	3	34,1
Итого	545	24,405	10,505	65,68	448,6
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	130	0,52	0,52	12,7	57,2
Каш рисовая на молоке	120	4,02	4,47	18,9	131,37
Кофейный напиток на молоке	150	3,2	2,3	9,8	71
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	430	9,895	10,215	59,28	366,73
ВСЕГО	1415	66,14	40,43	188,61	1355,56

|

|