

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

2 мая 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	389	11,81	13,07	50,01	362,94
Второй завтрак					
Сок фруктовый	97			10,86	43,65
Обед					
Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,2	7	12,1	134,1
Каша гречневая с тушёной говядиной	150	10	13,3	26,6	277,2
Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	656	20,71	23,99	75,82	613,48
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	0,5	0,66	6,56	29,3
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	544	20,07	13,955	70,21	481,39
Всего	1686	52,59	51,015	206,9	1501,46

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
2 мая 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	120	4,22	4,3717,1	124,47	138,75
Какао на молоке	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	312	11,61	#ЗНАЧ!	149,38	339,43
Второй завтрак					
Сок фруктовый	97			10,86	43,65
Обед					
Суп картофельный с рыбными консервами	150	4,5	5,1	9,2	102,3
Каша гречневая с тушёной говядиной	120	7,7	10,3	19,9	205
Салат из свеклы	30	0,4	1,4	2,3	22,9
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	12	51,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	485	15,405	17,605	56,18	440,3
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
Лимонный напиток	150	0,2	0	5,8	23,1
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	420	18,285	10,685	49,14	358,1
Всего	1314	45,3	#ЗНАЧ!	265,56	1181,48

|

|

