

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
3 декабря 2024 г.

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	29,04	9,7	13,8	258,97
Молоко сгущённое	30	1,5	2,56	16,8	96,16
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	13	3,03	3,81	0	46,63
Итого	442	40,78	23,49	65,06	634,1
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	25	1,05	0,66	6,56	29,3
Икра морковная	60	1,2	4,2	6	67,9
Итого	725	33,2	15,26	93,64	638,78
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Яблоко св.	132				
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,05	0,66	6,56	29,3
Итого	516	11,43	10,875	56,15	366,88
ВСЕГО	1783	85,41	49,625	221,57	1666,76

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

3 декабря 2024 г.

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	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	339	32,31	20,28	52,11	500,39
Напиток фруктовый	100			6,72	27
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 сухофруктов	150	0,3	0	13,5	54,9
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	24,605	10,405	71,58	472,5
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Яблоко св.	132	0,53	0,53	12,9	58,1
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	432	9,935	9,355	59,43	359,03
ВСЕГО	1416	66,85	40,04	189,84	1358,92

|

|

|