

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
4 апреля 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	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	38	3,8	3,1	12,3	91,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	401	15,49	21,46	115,83	431,84
Второй завтрак					
Сок фруктовый	94			10,5	42,3
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	4,6	3,2	11,3	93,5
Плов с куриным мясом	150	20,6	4,7	25,6	226,5
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	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Итого	658	29,88	11,57	74,82	514,11
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Картофель отварной	150	3,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	533	28,26	27,21	51,55	472,27
Всего	1686	73,63	60,24	252,7	1460,52

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
4 апреля 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	94			10,5	42,3
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	3,5	2,4	8,5	70,1
Плов с куриным мясом	120	16,4	3,7	20,6	181,9
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	23,105	8,305	56,18	385
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	60	8,89	8,58	1,4	85,14
Картофель отварной	120	2,32	3,52	1,66	116,8
Лимонный напиток	150	5,82	5,82	13,4	29,62
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	400	20,585	21,375	39,89	364,16
Всего	1291	55,3	#ЗНАЧ!	255,95	1130,89

|

|