

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

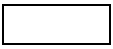
МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
4 декабря 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	43				
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	13	3,03	3,81	0	46,63
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	431	15,11	18,71	40,4	389,97
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	5,44	4,6	8,3	97,8
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Пюре картофельное	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	722	28,82	17,93	68,19	556,68
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Вареники ленивые	150	2,51	1,22	2,45	30,9
Молоко сгущённое	30	1,5	2,56	16,8	96,16
Чай с лимоном, сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,05	0,66	6,56	29,3
Итого	454	8,83	14,535	60,66	389,4
ВСЕГО	1707	52,76	51,175	175,97	1363,05

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
4 декабря 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 кукурузная	120	4,72	4,47	22	147,07
Кофейный напиток 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	12	2,8	3,52	0	43,04
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	336	15,45	15,72	47,06	389,73
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	4,1	3,4	8	74,6
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Пюре картофельное	120	2,5	3,1	15,9	101,7
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
Салат из солёного огурца и лука репки	30	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	545	23,705	12,005	55,08	413,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Вареники ленивые	130	2,09	1,02	2,04	25,75,
Молоко сгущённое	25	1,25	2,12	14	80,1
Чай с лимоном, сахаром	150	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	355	6,945	8,745	43,82	#ЗНАЧ!
ВСЕГО	1336	46,1	36,47	152,68	#ЗНАЧ!



|