

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
5 марта 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	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	
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	421	24,16	24,39	122,3	458,55
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Макаронь отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Котлета куриная	70	11,08	10,42	4,28	254,27
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из квашенной капусты	50	0,791	2,49	1,92	31,35
Итого	721	23,414	23,491	104,79	817,48
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Яблоко	104	0,42	0,42	10,19	45,76
Каш рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	559	14,47	18,845	87,127	587,32
ВСЕГО	1803	62,044	66,726	325,637	1909,25

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
5 марта 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	10,88	7,41	7,94	188,94
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
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	332	18,71	17,65	55,46	491,62
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Макаронны отварные	120	4,15	5,64	33,9	155,04
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из квашенной капусты	30	0,475	1,5	2,3	18,81
Итого	535	17	16,285	79,67	590,36
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	104	0,42	0,42	10,19	45,76
Каш рисовая на молоке	150	3,92	5,85	14,07	134,55
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	434	10,095	12,795	60,83	407,14
ВСЕГО	1403	45,805	46,73	207,38	1535,02

|

|