

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
5 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					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофейный напиток	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Итого	395	19,5	20,5	35,75	403,06
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп рисовый со сметаной на курином бульоне	200	5	2,8	18,8	120,4
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	10,1	42
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Салат "Зимний"	50	0,621	3,561	1,747	41,086
Итого	699	12,101	12,186	60,907	523,726
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Шанежка картофельная	80	4,1	2,4	33,7	172,3
Каша молочная пшеничная	150	6,68	5,8	27,2	187,24
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	480	15,8	10,11	88,48	511,1
ВСЕГО	1674	47,401	42,796	191,857	1464,886

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

5 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					
Омлет натуральный	120	8,5	9,1	2,2	123,1
Кофейный напиток	150	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Итого	304	14,03	14,83	27,11	294,42
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп рисовый со сметаной на курином бульоне	150	3,7	2,1	14,2	90,6
Капуста тушёная с куриным мясом	150	1,87	4,03	4,23	154,03
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	7,6	31
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат "Зимний"	30	0,373	2,14	1,048	24,65
Итого	515	8,348	8,975	39,858	358,88
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Шанежка картофельная	80	4,1	2,4	33,7	172,3
Каша молочная пшеничная	1205,32	4,47	21,4	147,37	159,84
Чай с молоком	150	1,3	0,8	7,2	40,8
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	1470,32	12,175	25,205	201,05	431,54
ВСЕГО	2389,32	34,553	49,01	274,738	1111,84

|