

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

6 февраля 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	130	11,79	8,02	8,6	204,68
Молоко сгущённое	23	1,05	1,95	12,88	73,72
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	43	3,33	0,215	21,61	100,79
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	411	22,94	23,435	126,02	572,33
Сок фруктовый	90			10,08	40,5
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Котлета куриная	60	9,5	8,93	3,67	217,95
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из квашенной капусты	40	0,63	1,99	3,06	25,08
Итого	692	21,033	21,416	101,73	755,07
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	552	13,95	18,81	83,657	570,91
ВСЕГО	1745	57,923	63,661	321,487	1938,81

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
6 февраля 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	100	9,07	6,18	6,62	157,45
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	312	16,9	16,42	54,14	460,13
Сок фруктовый	90			10,08	40,5
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
Макароны 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	1371	43,995	45,5	204,72	1498,13

|

|