

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
7 ноября 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	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Итого	395	12,28	13,1	53,05	377
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	5,2	3,7	11,3	100,4
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
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	654	29,66	11,79	76,01	531,55
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	100	15,37	6,5	2,62	131,37
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	549	22,98	14,14	61,34	467,44
Всего	1698	64,92	39,03	197,12	1402,99

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

7 ноября 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
Итого	304	9,75	#ЗНАЧ!	149,38	310,07
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	3,9	2,9	8,5	76,1
Плов с куриным мясом	120	16,4	3,7	20,6	181,9
Салат из свеклы	30	0,4	1,4	2,9	22,9
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
Итого	485	23,305	8,605	58,28	394,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	90	13,81	5,85	2,36	118,24
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
Лимонный напиток	150	0,2	0	5,8	23,1
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	430	19,765	12,205	49,45	379,84
Всего	1319	52,82	#ЗНАЧ!	263,83	1111,31

|

|