

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
10 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	150	6,28	6,8	21	169,04
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	9	2,09	2,65	0	32,76
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	423	17,59	18,845	53,1	450,72
Второй завтрак					
Сокфруктовый	95			10,64	42,75
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	5,3	2,8	18,5	120,8
Голубцы ленивые	160	13,92	12,88	11,28	217,2
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат "Мозаика"	60	1,2	2,8	11,7	76,1
Итого	664	22,59	16,435	62,99	481,74
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	52,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Итого	650	20,31	19,855	69,28	497,61
ВСЕГО	1832	60,49	55,135	196,01	1472,82

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

10 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	120	5,02	5,27	16,5	132,77
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	8	1,86	2,36		29,36
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	332	14,81	15,36	41,56	361,75
Второй завтрак					
Сокфруктовый	95			10,64	42,75
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	3,9	2,1	14,1	91,1
Голубцы ленивые	150	11,31	10,47	9,17	176,48
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 "Мозаика"	30	0,5	1,4	3,9	30,5
Итого	515	18,315	14,575	53,45	411,58
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	52,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Картофельное пюре	120	2,5	3,1	15,9	101,7
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
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Итого	540	18,585	18,475	58,79	423,72
ВСЕГО	1482	51,71	48,41	164,44	1239,8

