

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

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

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	29,04	9,7	13,8	258,97
Молоко сгущённое	30	1,5	2,56	16,8	96,16
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	36	3,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	431	40,46	22,57	61,2	604,58
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Итого	726	32,68	13,79	92,39	618,57
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	387	11,66	10,89	57,65	373,91
ВСЕГО	1644	84,8	47,25	217,96	1624,06

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

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

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	23,2	9,5	13,2	213,1
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
Какао с молоком	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
Итого	332	31,59	19,29	49,31	477,88
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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 из квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
Итого	545	24,105	10,005	71,08	465,3
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Каш рисовая на молоке	120	4,02	4,47	18,9	131,37
Кофейный напиток на молоке	150	3,2	2,3	9,8	71
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	300	9,405	8,825	46,53	300,93
ВСЕГО	1277	65,1	38,12	173,64	1271,11

|

|

|