

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 января 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	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,55	3,24		40,04
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
Итого	497	21,14	28,295	130,63	541,03
Второй завтрак					
Сок фруктовый	96			10,75	43,2
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Плов с куриным мясом	200	9,45	5,85	26,88	195,15
Салат из квашенной капусты	60	0,95	2,99	4,6	37,62
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	708	18,17	15,67	94,58	551,32
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Рыба под овощами в сметанном соусе	100	14,81	14,25	2,37	141,9
Картофель отварной	150	3,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Огурец солёный	30			1,17	4,8
Итого	334,76	31,79	42,96	82,91	526,8
ВСЕГО	1635,76	71,1	86,925	318,87	1662,35

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 декабря 2023 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	150	4,66	5,6	18,82	138,75
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
Итого	382	16,59	18,74	55,44	440,33
Второй завтрак					
Второй завтрак					
Сок фруктовый	96			10,75	43,2
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	2,85	4,35	17,7	133,79
Плов с куриным мясом	150	7,09	4,39	23,45	146,36
Салат из квашенной капусты	30	0,475	1,5	2,3	18,81
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
Итого	515	13,22	11,045	71,79	389,74
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	60	8,89	8,58	1,4	85,14
Картофель отварной	120	2,32	3,52	1,66	116,8
Лимонный напиток	150	5,82	5,82	13,4	29,62
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			0,78	3,2
Итого	380	20,385	21,375	39,59	362,16
ВСЕГО	1277	50,195	51,16	166,82	1192,23

