

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
11 июня 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	24	1,2	2,04	13,44	76,92
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	427	39,31	22,06	58,69	590,03
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Пюре картофельное	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Икра морковная	60	1,2	4,2	6	67,9
Итого	722	31,44	15,73	77,49	583,78
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,4
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	17	1,32	0,008	8,92	39,15
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	492	11,72	11,228	66,3	409,89
ВСЕГО	1741	82,47	49,018	209,2	1610,7

|

|

|