

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
11 июля 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	14	3,26	4,1	0	50,22
Итого	407	15,38	17,19	52,05	422,53
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 квашенной капусты	60	0,3	2,65	4,7	45,35
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	655	29,8	11,94	74,72	529,04
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	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	549	23,06	14,02	61,79	468,8
Всего	1711	68,24	43,15	195,28	1447,37

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 июля 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					
Какао на молоке					
Батон					
Масло					
Сыр					
Итого	0	0	0	0	0
Второй завтрак					
Напиток фруктовый					
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне					
Плов с куриным мясом					
Салат из квашенной капусты					
Напиток из шиповника					
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Итого	0	0	0	0	0
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье					
Рыба под овощами в сметанном соусе					
Картофель отварной					
Лимонный напиток					
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Огурец солёный					
Итого	0	0	0	0	0
Всего	0	0	0	0	0

|

|