

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
13 августа 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
Овощное рагу	150	2,7	4,5	15,6	114,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	10,1	42
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
Итого	725	30,52	17,92	69,45	563,91
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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,41	39,28
Итого	386	11,54	10,96	57,15	371,56
ВСЕГО	1642	82,52	51,45	194,52	1567,05

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
13 августа 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
Овощное рагу	120	2,2	3,7	12,7	93
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	7,6	31
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из свеклы	30	0,5	3,05	2,9	40,75
Итого	545	22,205	12,255	51,98	400,65
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	63,2	40,37	154,54	1206,46

|

|

|