

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 апреля 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	100	19,33	7,9	11	177,6
Молоко сгущённое	25	1,25	2,12	14	80,1
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	379	29,73	20,345	56,95	514,19
Сок фруктовый	95			10,64	42,75
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Макаронь отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Икра морковная	60	1,2	4,2	6	67,9
Итого	724	33,37	15,455	85,69	608,54
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Яблоко	120	0,53	0,53	11,76	52,8
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Итого	519	13,08	13,425	78,21	483,08
ВСЕГО	1717	76,18	49,225	231,49	1648,56

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

16 апреля 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	100	19,33	7,9	11	177,6
Молоко сгущённое	25	1,25	2,12	14	80,1
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	317	27,97	18,11	49,91	458,38
Сок фруктовый	95			10,64	42,75
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Макароньы отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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
Икра морковная	30	0,7	2,1	3	34,1
Итого	545	24,405	10,505	65,68	448,6
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Яблоко	120	0,53	0,53	11,76	52,8
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	420	9,935	9,355	58,29	353,73
ВСЕГО	1377	62,31	37,97	184,52	1303,46

|

|

|