

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
18 апреля 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	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	38	3,8	3,1	12,3	91,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	9	2,1	2,6	0	32,3
Итого	402	15,73	21,7	115,83	434,78
Второй завтрак					
Сок фруктовый	108			12,1	48,6
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	4,6	3,2	11,3	93,5
Плов с куриным мясом	150	20,6	4,7	25,6	226,5
Салат из квашенной капусты	60	0,2	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	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	657	29,22	11,5	75,06	525,55
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	548	21,4	13,96	72,86	504,8
Всего	1715	66,35	47,16	275,85	1513,73

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
18 апреля 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	120	4,22	4,3717,1	124,47	138,75
Какао на молоке	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	312	11,61	#ЗНАЧ!	149,38	339,43
Второй завтрак					
Сок фруктовый	108			12,1	48,6
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	3,5	2,4	8,5	70,1
Плов с куриным мясом	120	16,4	3,7	20,6	181,9
Салат из квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	12	51,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	485	22,905	8,605	56,38	389
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
Лимонный напиток	150	0,2	0	5,8	23,1
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	0,2	0	0,3	2
Итого	420	18,255	11,555	49,19	366,7
Всего	1325	52,77	#ЗНАЧ!	267,05	1143,73

|

|