

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
19 марта 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	140	12,7	8,64	9,26	220,42
Молочный соус	50	1,78	3,7	4,6	58,95
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	32	2,48	0,16	16,09	75,01
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	437	23,73	25,75	112,88	547,52
Сок фруктовый	90			10,08	40,5
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Макаронны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Котлета куриная	65	10,29	9,67	3,97	236,11
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	19	1,14	0,5	4,99	22,27
Отварная свекла дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
Итого	715	21,973	20,216	103,92	761,66
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Каш рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	18	1,14	0,5	4,99	22,27
Итого	550	14,08	18,8	84,677	573,84
ВСЕГО	1792	59,783	64,766	311,557	1923,52

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

19 марта 2024 год

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	13,15	0,95	9,59	229,3
Молочный соус	30	1,07	2,22	2,76	35,37
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
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	342	21,05	11,71	48,67	503,25
Сок фруктовый	90			10,08	40,5
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Макаронь отвари	120	4,15	5,64	33,9	155,04
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Отварная свекла дольками	30	0,5	0,1	2,6	12,6
Итого	535	17,025	14,885	79,97	584,15
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Каш рисовая на молоке	150	3,92	5,85	14,07	134,55
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	430	10,075	12,775	60,44	405,38
ВСЕГО	1397	48,15	39,37	199,16	1533,28

|

|