

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 января 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Каш рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	445	12,78	18,3	121,787	429,9
Сок фруктовый	95			10,64	42,75
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Салат из квашенной капусты	40	0,63	1,99	3,06	25,08
Итого	685	18,89	16,835	81,62	707
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Макаронник	150	8,21	5,8	39,45	243,42
Соус молочный	50	1,78	3,7	4,6	58,95
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Итого	449	18,36	20,095	99,22	650,47
ВСЕГО	1674	50,03	55,23	313,267	1830,12

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
23 января 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Каш рисовая на молоке	150	3,92	5,85	14,07	134,55
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Итого	334	8,89	12,03	50,39	343,77
Сок фруктовый	95			10,64	42,75
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	40	6,33	5,21	2,45	145,3
Овощное рагу	120	3,2	4,32	12,48	127,81
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
Салат из квашенной капусты	30	0,475	1,5	2,3	18,81
Итого	525	14,47	13,665	57,64	526,81
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Макаронник	100	5,47	3,897	26,3	162,28
Соус молочный	30	1,07	2,22	2,76	35,37
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	310	12,295	12,642	65,63	424,48
ВСЕГО	1264	35,655	38,337	184,3	1337,81

|

|