

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 мая 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	421	17,2	18,01	58,65	463,59
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	5,44	4,6	8,3	97,8
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Пюре картофельное	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	721	28,79	17,86	68,76	556,25
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Сырники творожные	120	23,7	7,1	19	232,7
Повидло	30	0	0	18,3	72
Чай с лимоном, сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	21				
Итого	421	27,55	17,2	73,1	540,08
ВСЕГО	1663	73,54	53,07	207,23	1586,92

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
29 мая 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 кукурузная	120	4,72	4,47	22	147,07
Кофейный напиток 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	2,34		28,7
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	332	14,51	14,54	47,06	375,39
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	4,1	3,4	8	74,6
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Пюре картофельное	120	2,5	3,1	15,9	101,7
Компот из сухофруктов	150	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из солёного огурца и лука репки	30	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	545	23,705	12,005	55,08	413,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Сырники творожные	100	19,6	5,8	15,5	190,47
Повидло	20	0	0	12,2	48
Чай с лимоном, сахаром	150	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	320	23,205	11,405	55,48	400,87
ВСЕГО	1297	61,42	37,95	164,34	1216,46

|