

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
29 августа 2024

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	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	37	1,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	392	11,05	13,085	51,54	369,97
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	5,2	3,7	11,3	100,4
Плов с куриным мясом	150	20,6	4,7	25,6	226,5
Салат из свеклы и лука	60	0,8	2,8	5,8	45,7
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,35	32,82
Итого	659	30,46	12,32	75,8	519,94
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами в сметанном соусе	100	15,37	6,5	2,62	131,38
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,35	32,82
Огурец солёный	30	0,3	0	0,45	3
Итого	545	23,33	13,33	62,57	453,82
Всего	1696	64,84	38,735	196,63	1370,73

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
29 августа 2024

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
Итого	304	9,75	#ЗНАЧ!	149,38	310,07
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	3,9	2,9	8,5	76,1
Плов с куриным мясом	120	16,4	3,7	20,6	181,9
Салат из свеклы и лука	30	0,4	1,4	2,9	22,9
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	23,505	8,805	56,78	391
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	90	13,81	5,85	2,36	118,24
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	430	19,765	12,205	49,45	379,84
Всего	1319	53,02	#ЗНАЧ!	262,33	1107,91

|

|