

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
18 февраля 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	150	29,04	9,7	13,8	258,97
Молоко сгущённое	25	1,25	2,12	14	80,1
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	429	39,44	22,145	59,75	595,56
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	16	1,24	0,08	8,04	37,5
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Икра морковная	60	1,2	4,2	6	67,9
Итого	720	33,28	15,22	91,32	641,09
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,16	3,96	20,6	126,8
Яблоко св.	117	0,47	0,48	11,47	51,48
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	16	1,24	0,08	8,04	37,5
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	513	12,75	13,32	76,41	474,72
ВСЕГО	1762	85,47	50,685	234,2	1738,37

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 февраля 2025 г.

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	23,2	9,5	13,2	213,1
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
Какао с молоком	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	332	31,59	19,29	49,31	477,88
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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
Икра морковная	30	0,7	2,1	3	34,1
Итого	545	24,605	10,405	71,58	472,5
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Яблоко св.	117	0,47	0,48	11,47	51,48
Каш рисовая на молоке	120	4,02	4,47	18,9	131,37
Кофейный напиток на молоке	150	3,2	2,3	9,8	71
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	417	9,875	9,305	58	352,41
ВСЕГО	1394	66,07	39	185,61	1329,79

|

|

|