

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

3 апреля 2025 г.

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	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Итого	390	11,89	13,075	50,54	365,28
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	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	299	29,31	11,725	73,4	510,38
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Яблоко св.	93	0,37	0,37	9,11	40,9
Итого	617	19,99	13,045	67,76	461,63
Всего	1406	61,19	37,845	198,42	1364,29

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
3 апреля 2025 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 манная	130	4,22	4,37	17,1	124,67
Какао на молоке	180	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	344	9,75	10,1	42,01	295,99
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	160	16,4	3,7	20,6	181,9
Салат из свеклы	30	0,4	1,4	2,9	22,9
Компот из сухофруктов	180	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
Итого	555	23,305	8,605	58,28	394,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	60	9,3	3,1	1,6	73,3
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
Лимонный напиток	180	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
Яблоко св.	93	0,37	0,37	9,11	40,9
Итого	523	15,625	9,825	57,8	375,8
Всего	1522	48,68	28,53	164,81	1093,19

|

|