

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
20 марта 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	40				
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Итого	395	9,18	12,9	32,95	283,24
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	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Итого	654	29,58	11,9	75,05	527,67
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Конфета шоколадн	20	1,5	0,3	16,2	80
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	100	15,37	6,5	2,62	131,37
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,1
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	529	24,08	14,43	75,88	541,52
Всего	1678	62,84	39,23	190,6	1379,43

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
20 марта 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	124,47
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	295,79
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					
Конфета шоколадн	20	1,5	0,3	16,2	80
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	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
Итого	460	21,065	12,505	65,35	457,84
Всего	1459	54,12	31,21	172,36	1175,03

|

|