

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

27 мая 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	130	25	8,38	11,42	19,05
Молоко сгущённое	30	1,5	2,56	16,8	96,16
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	37	2,79	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	412	35,42	21,255	59,16	367,01
Яблоко св.	111	0,44	0,44	10,88	48,84
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	211	0,44	0,44	17,6	75,84
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	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Морковь отварная дольками	60	0,8	0,1	4,1	20,1
Итого	725	33,28	11,12	92,15	605,65
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Конфета шоколадная	15	0,15	1,05	10,5	220,5
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	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	403	11,49	12,44	63,52	582,12
ВСЕГО	1751	80,63	45,255	232,43	1630,62

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
27 мая 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	100	19,23	7,61	10,38	173,15
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	54,1
Какао с молоком	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
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	342	27,62	17,4	46,49	427,93
Яблоко св.	111	0,44	0,44	10,88	48,84
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	211	0,44	0,44	17,6	75,84
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	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
Морковь отварная дольками	30	0,4	0,1	2,1	10,1
Итого	575	24,305	8,405	70,68	448,5
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Конфета шоколадная	15	0,15	1,05	10,5	220,5
Каш рисовая на молоке	130	4,02	4,47	18,9	131,37
Кофейный напиток на молоке	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	355	10,055	10,275	57,93	530,83
ВСЕГО	1483	62,42	36,52	192,7	1483,1

|

|

|