

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 мая 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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Итого	391	11,97	13,08	51,2	367,62
Второй завтрак					
Яблоко св.	127	0,51	0,51	12,45	55,88
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	227	0,51	0,51	19,17	82,88
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 квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	304	29,06	11,74	76,11	531,3
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	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	530	19,65	13,24	56,63	429,61
Всего	1452	61,19	38,57	203,11	1411,41

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 мая 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					
Яблоко св.	127	0,51	0,51	12,45	55,88
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	227	0,51	0,51	19,17	82,88
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 квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
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	23,105	8,905	57,88	398,4
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
Итого	430	15,255	9,455	48,69	334,9
Всего	1556	48,62	28,97	167,75	1112,17

|

|