

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 Июня 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,35	0	36,4
Итого	456	15,57	18,775	64,342	522,04
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,54	46,35
Обед					
Свекольник на к/бульоне с яйцом и сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,06	51,57
Хлеб ржаной	43	2,64	1,17	12,28	75,15
Салат "Витаминный"	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Итого	715	22,764	20,33	92,69	821,31
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Сырники из творога	120	13,98	9,71	22,42	295,09
Повидло	20			13,2	48,8
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	23	1,86	0,12	12,06	53,91
Итого	393	17,1	19,25	75,51	590,17
ВСЕГО	1666	55,434	58,355	244,082	1979,87