

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 Июля 2022 год

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 9,42 | 10,87 | 3,84 | 128,52 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 |
| Батон | 36 | 2,79 | 0,18 | 18,25 | 84,38 |
| Масло | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33,05 |
| Итого | 391 | 17,05 | 19,47 | 47,075 | 405,51 |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Обед | | | | | |
| Суп русский крестьянский на к/бульоне | 200 | 1,8 | 2,38 | 9,88 | 124,98 |
| Азу с куриным мясом | 200 | 16,3 | 17,48 | 20,8 | 305,86 |
| Салат из свеклы и соленого огурца | 50 | 0,86 | 3,66 | 4,01 | 52,67 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,74 | 42,91 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 1,33 | 13,95 | 85,4 |
| Хлеб пшеничный | 22 | 1,7 | 0,11 | 11,06 | 51,57 |
| Итого | 722 | 24,33 | 25,23 | 80,44 | 663,39 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 80 | 5,3 | 5,26 | 30,5 | 198 |
| Каша молочная кукурузная | 200 | 5,23 | 7,8 | 18,757 | 196,93 |
| Какао с молоком | 200 | 4,45 | 6,2 | 82,88 | 119,24 |
| Хлеб пшеничный | 23 | 1,78 | 0,11 | 11,56 | 53,91 |
| Яблоко | 166 | 66,4 | 66,4 | 16,26 | 73,04 |
| Итого | 669 | 83,16 | 85,77 | 159,957 | 641,12 |
| Всего | 1882 | 124,54 | 130,47 | 294,192 | 1737,02 |