

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 Сентября 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 манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	435	12,68	19,92	124,815	407,76
Второй завтрак					
Сок фруктовый	94			10,53	42,3
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Плов из перловки с куриным мясом	200	9,45	5,85	26,88	195,15
Салат из свеклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	42	2,52	1,12	11,72	71,74
Итого	713	18,355	16,7	97,89	587,566
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко св	187	7,48	7,48	18,33	82,28
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Тефтели рыбные	80	10,05	3,23	9,96	111,29
Капуста тушёная	160	2,5	5,38	5,64	96,4
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Итого	678	31,21	29,73	83,04	522,69
Всего	1920	62,245	66,35	316,275	1560,316