

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
2 Июня 2022 год

Наименование блюда	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	32	2,48	0,16	16,08	75,001
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	437	12,83	19,93	125,825	412,441
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Плов с куриным мясом	200	9,45	5,85	26,88	195,15
Салат из свеклы и солёного огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	16	1,24	0,08	8,04	37,5
Хлеб ржаной	33	1,98	0,88	9,21	56,36
Итого	699	17,624	16,358	91,558	555,088
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	164	0,66	0,66	16,17	72,6
Рыба тушёная под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,32
Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,085	8,54	39,85
Итого	611	24,49	24,345	46,55	411,27
Всего	1847	54,944	60,633	275,133	1423,799