

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
3 Августа 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 ячневая с маслом	200	4,41	5,36	28,6	179,72
Кисель плодово ягодный	200	0,09	0,06	26,84	105,69
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	465	10,19	11,54	75,755	443,72
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на к/бульоне с яйцом	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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	41	2,46	1,09	11,44	70,03
Огурец солёный	30			1,17	4,8
Итого	691	21,73	17,7	87,96	772,6
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	0,76	6,26	11,75	105,39
Сырники из творога	120	13,98	9,71	22,42	295,09
Повидло	14			13,2	48,8
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Итого	385	20,86	20,95	82,84	658,06
ВСЕГО	1641	52,78	50,19	253,275	1901,38