

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 Мая 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.
Завтрак			
Вермишель отварная с маслом	150	5,183	7,056
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8
Батон	42	3,25	0,21
Масло	5	0,04	3,62
Салат из моркови "Рыжик"	50	1,21	7,09
Итого	447	14,483	22,776
Второй завтрак			
Напиток фруктовый	100		
Обед			
Щи с тушёной говядиной, со сметаной	200	8,32	19,83
Гречка отварная	150	7,46	5,61
Гуляш из тушёной говядины	50	7,6	8,7
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01
Хлеб ржаной	48	2,88	1,28
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12
Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,49
Итого	722	29,22	38,04
Полдник, уплотненный блюдами уж			
Вафли	25	0,95	7,83

Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23
Какао с молоком	200	4,45	6,2
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12
Итого	449	15,81	21,38
ВСЕГО	1718	59,513	82,196

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

Углеводы в гр.	Калорийность блюда
-----------------------	---------------------------

42,37	243,127
24,92	159,56
21,11	98,45
0,065	33,05
9,69	105,92
98,155	640,107

6,72	27

71,01	174,62
35,84	145,6
1,1	113,5
24,37	96,76
13,39	81,98
12,06	56,26
3,8	31,35
161,57	700,07

ина

14,69	131,74
-------	--------

41,17	213,12
82,88	119,24
12,06	56,26
150,8	520,36
417,245	1887,537