

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 июля 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
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	441	14,64	16,69	71,625	473,52
Второй завтрак					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
Обед					
Щи со сметаной на курином бульоне	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Бефстроганов из куриного мяса	50	10,04	9,5	2,55	219,25
Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,1	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	58,6
Хлеб ржаной	50	3	1,33	13,95	85,4
Салат из свеклы и соленого огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Итого	725	31,544	39,968	163,368	825,008
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	58,6
Итого	525	15,43	18,3	90,58	587,39
Всего	1782	61,614	74,958	335,763	1926,868