

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 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 молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	444	13,37	19,965	129,345	428,86
Второй завтрак					
Сок фруктовый	98			10,2	40,95
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	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	11,16	68,32
Итого	710	18,465	16,56	97,28	581,806
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Банан	332	4,98	1,66	26,56	315,4
Огурец соленый	30			1,17	4,8
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	812	38,89	20,15	63,34	685,56
Всего	2064	70,725	56,675	300,165	1737,176