

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

5 Апреля 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	130	11,79	8,03	8,6	204,68
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	39	3,02	0,195	19,59	91,42
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	1,16	1,47	0	18,2
Итого	404	21,46	21,215	122,335	530,69
Второй завтрак					
Йогурт фруктовый	109	7,85	6,28	8,24	84,69
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	60	11,1	10,42	4,28	217,95
Макароньы отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,08	8,54	39,85
Хлеб ржаной	44	3	1,33	13,95	85,4
Салат витаминный с кукурузой консервированной	60	0,704	2,54	4,5	43,8
Итого	731	24,187	24,136	110,48	815,86
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	20,7
Каша рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	46,88
Итого	450	13,68	18,4	74,427	406,54
ВСЕГО	1694	67,177	70,031	315,482	1837,78