

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
5 августа 2022 год

Наименование блюда	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	42	3,26	0,21	21,1	98,45
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	397	17,52	19,5	49,925	419,58
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,17	3,76	16,64	103,79
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	43	2,58	1,14	12	73,44
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Итого	664	9,88	10,47	69,2	528,59
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Итого	452	16,8	19,24	155,8	527,93
ВСЕГО	1613	44,2	49,21	281,645	1503,1