

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
6 Мая 2022 год

Наименование блюд	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
Багон	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	399	17,67	19,51	50,935	424,27
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с крупой рис на к/бульоне	200	3,17	3,76	16,64	103,79
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	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
Итого	675	10,92	10,6	73,16	549,93
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Сырники из творога	150	17,47	12,14	28,03	369,99
Повидло	20			13,2	48,8
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	425	21,63	17,98	84,69	655,67
ВСЕГО	1599	50,22	48,09	215,505	1656,87