

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

6 Июня 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	36	2,79	0,18	18,09	84,38
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	461	15,823	17,05	68,961	497,47
Второй завтрак					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
Обед					
Борщ на к/бульоне со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из кур. мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	47,68
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	40	2,4	1,064	11,16	68,32
Соленый огурец	45			17,55	7,2
Итого	705	22,033	18,89	115,49	720,49
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с рыбной консервы	100	10,45	5,26	27,21	222
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай с лимоном, сахаром	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	520	17,72	11,58	66,61	466,67
ВСЕГО	1777	55,576	47,52	261,251	1725,58