

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

6 июля 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 кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	39	3,02	0,19	19,6	91,42
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	444	13,09	16,41	63,342	480,96
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на к/бульоне с яйцом и сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	40	2,4	1,064	11,16	68,32
Огурец солёный	30			1,17	4,8
Итого	690	21,67	17,674	87,68	770,89
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	0,76	6,26	11,75	105,39
Сырники из творога	120	13,98	9,71	22,42	295,09
Повидло	20			13,2	48,8
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	380	16,41	16,09	68,07	530,44
ВСЕГО	1614	51,17	50,174	225,812	1809,29