

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
6 Сентября 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 манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	438	13,6	16,63	72,655	491,98
Второй завтрак					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	60	11,1	10,42	4,28	217,95
Каша пшённая рассыпчатая	150	6,63	8,18	36,63	246
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	46	2,76	1,22	12,83	78,57
Итого	679	31,95	31,26	156,21	901,26
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Рыба в сметенном соусе с овощами	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Капуста тушёная	150	2,5	5,38	5,64	96,4
Чай с лимоном сладкий	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Итого	483	17,39	26,35	46,93	456,2
ВСЕГО	1691	62,94	74,24	285,985	1890,39