

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
7 Апреля 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 манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	36	2,79	0,18	18,09	84,38
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	441	13,14	19,95	127,835	421,82
Второй завтрак					
Сок фруктовый	106			11,2	48
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Плов с куриным мясом	200	9,45	5,85	26,88	195,15
Винегрет	50	1,368	3,523	4,669	54,681
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,55	0,1	10,05	46,88
Хлеб ржаной	42	3	1,33	13,95	85,4
Итого	713	19,848	16,873	99,889	603,411
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	114	0,46	0,46	11,17	50
Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146
Рыба тушёная под овощами в сметанном соусе	75	11,11	10,73	1,78	106,43
Огурец солёный	30			1,17	4,8
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	46,88
Итого	589	23,78	23,45	44,11	393,61
Всего	1849	56,768	60,273	283,034	1466,841