

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

7 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					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	38	2,94	0,19	19,1	86,73
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,35	0	36,4
Итого	453	23,46	21,625	118,975	554,34
Второй завтрак					
Йогурт фруктовый	108	7,78	6,22	8,16	83,92
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
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	42	3	1,33	13,95	71,74
Салат "Витаминный"	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Итого	723	39,214	32,54	158,65	938,39
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	25	0,95	783	14,69	131,74
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,91	159,56
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Итого	446	13,27	796,03	81,24	562,54
ВСЕГО	1730	83,724	856,415	367,025	2139,19