

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
7 Сентября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	200	6,66	10,99	22,64	202,4
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	14,06	19,57	64,205	472,36
Второй завтрак					
Сок фруктовый	98				
Обед					
Суп вермишелевый на к/бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Голубцы ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	46	2,76	1,22	12,83	78,57
Итого	669	25,3	20,54	76,37	551,64
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144,01
Салат из свежей капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Итого	453	9,374	14,64	80,82	496,31
ВСЕГО	1658	48,734	54,75	221,395	1520,31