

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
8 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					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	36	2,79	0,18	18,09	84,38
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Зелён.горошек консервир	10	0,5		1	5,83
Итого	401	17,55	19,47	47,915	411,34
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный на к/бульоне	200	2,13	2,7	12,01	200,98
Сухарики	30	2,28	0,24	14,58	190,4
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	21	1,55	0,1	10,05	46,88
Итого	651	8,77	8,43	66,65	740,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Кокао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	21	1,55	0,1	10,05	46,88
Итого	521	21,76	18,79	187,14	658,79
ВСЕГО	1673	48,08	46,69	308,425	1837,53