

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
8 июня 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	31	2,48	0,16	16,08	75,001
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	14	3,25	3,29	0	50,96
Итого	450	17,23	22,86	63,705	520,971
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью 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	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	42	3	1,33	13,95	71,74
Итого	663	25,08	20,72	76,48	540,12
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Рыба под овощами	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Лимонный напиток с сахаром	200	7,76	7,76	17,86	39,51
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	42	3	1,33	13,95	71,74
Итого	523	29,42	31,1	92,62	586,68
ВСЕГО	1736	71,73	74,68	239,525	1674,771