

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
8 Августв 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	466	16,213	17,075	71,471	509,19
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
Обед					
Борщ на к/бульоне	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из кур. мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
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	2,52	1,12	11,72	71,74
Огурец солёный	30	0,585	3,48	4,4	50,156
Итого	693	22,508	22,506	102,95	764,436
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,01	279,55
Суп молочный пшённый	200	7,25	7,91	23,08	193,92
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Конфета	25	3	22,61	0,5	102,5
Итого	546	18,9	35,98	97,34	659,47
ВСЕГО	1807	57,621	75,561	283,181	1978,996