

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

9 Августа 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	445	14,14	16,67	76,175	508,39
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
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	20	1,55	0,1	10,05	46,88
Хлеб ржаной	41	2,46	1,09	11,44	70,03
Итого	671	38,2	29,68	151,14	890,64
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Зразы рыбные	200	9,5	3,87	5,41	90,98
Кокао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Итого	601	20,41	25,05	132,07	577,29
ВСЕГО	1817	72,75	71,4	370,585	2021,32