

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
10 Июня 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	30	2,48	0,16	16,08	75,001
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	385	16,74	19,45	44,905	396,131
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп русский "Крестьянский" на тушёной говядине	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Печень по строгоновски	50	17,48	11,64	7,1	162,31
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	3	1,33	13,95	71,74
Салат из свеклы и солёного огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Итого	713	29,927	26,334	107,678	689,738
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	25	0,95	7,83	14,69	131,74
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Итого	446	11,95	22,01	126,877	497,13
Всего	1644	58,617	67,794	286,18	1609,999