

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
10 Августа 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	39	2,46	1,06	11,44	70,03
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	444	13,96	20,47	59,065	465,04
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	39	2,46	1,06	11,44	70,03
Итого	658	24,69	20,365	72,97	533,73
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144,01
Каитофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Салат витаминный с кукурузой	60	0,704	2,54	4,5	43,7
Кокао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	46,88
Итого	460	12,194	19,23	145,79	522,52
ВСЕГО	1662	50,844	60,065	284,545	1548,29