

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
11 АПРЕЛЯ 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность 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	36	2,79	0,18	18,09	84,38
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	441	13,273	14,75	68,811	465,97
Второй завтрак					
Сок фруктовый	94			10,53	42,38
Обед					
Борщ на к/бульоне со сметаной	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	47,68
Хлеб пшеничный	21	1,55	0,1	10,05	49,22
Хлеб ржаной	42	3	1,33	13,95	71,74
Салат из картофеля, зел. горошка консер. и лука	50	3,94	10,48	19,55	32,65
Итого	713	26,573	29,636	119,83	751,7
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с рыбной консервы	100	10,45	5,26	27,21	222
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай с лимоном, сахаром	200	0,12	0,02	10,2	38,09
Хлеб пшеничный	19	1,55	0,4	10,05	42,886
Итого	519	17,72	11,88	66,16	466,486
ВСЕГО	1767	57,566	56,266	265,331	1726,536

| |
