

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 Мая 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 кукурузная на сгущённом молоке	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	38	2,94	0,19	19,1	86,73
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	443	13,01	16,41	62,842	476,27
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник с тушёной говядиной, яйцом и сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Гуляш из тушёной говядины	50	7,6	8,7	1,1	113,5
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	43	2,58	1,14	12	71,74
Салат из квашенной каусты	50	0,95	2,99	4,6	37,62
Итого	714	22,053	23,876	101,54	673,42
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Итого	451	13,47	18,28	132,83	475,97
ВСЕГО	1708	48,533	58,566	303,932	1652,66