

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 Июля 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	34	2,64	0,17	17,08	79,7
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	459	15,673	17,04	67,951	492,79
Второй завтрак					
Сок фруктовый	106			11,87	47,7
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
Макаронь отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,05	42,19
Хлеб ржаной	49	2,94	1,3	13,67	83,69
Салат из свежей капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Итого	717	23,127	21,656	103,5	762,9
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с рыбной консервы	100	10,45	5,26	27,21	222
Суп молочный рисовый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,53
Конфета	20	2,4	15,09	0,4	82
Итого	539	20,04	26,665	66,06	546,32
ВСЕГО	1821	58,84	65,361	249,381	1849,71