

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 Августа 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшённая на молоке	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	43	3,33	0,215	21,,61	100,79
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	448	14,83	18,125	#ЗНАЧ!	449,61
Второй завтрак					
Сок фруктовый	108			12,1	48,6
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	46	2,76	1,22	12	73,44
Итого	689	16,14	15,44	72,34	745,58
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Банан	416	6,24	2,08	33,28	395,2
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Вермишель отварная	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Итого	899	43,803	32,636	127,87	973,48
ВСЕГО	2144	74,773	66,201	#ЗНАЧ!	2217,27