

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
12 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					
Творожнвя запеканка с кисельным соусом	140	13,6	9,26	9,92	278,92
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Кокао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4
Итого	444	23,54	22,23	119,475	601,78
Второй завтрак					
Иогурт фруктовый	103	7,41	5,73	7,79	80,03
Обед					
Суп "Метелица" на к/бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,06
Котлета куриная	60	11,1	10,42	4,28	217,95
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,94
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	107,51
Хлеб пшеничный	21	1,55	0,1	10,05	46,88
Хлеб ржаной	42	2,52	1,12	11,72	71,74
Салат "Новогодняя Мозаика"	60	1,2	6,8	11,4	112
Итого	733	39,46	36,51	162,82	1015,08
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	25	0,95	7,83	14,69	131,74
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,91	159,56
Хлеб пшеничный	19	1,55	0,1	10,55	46,88
Итого	444	13,5	20,78	81,24	560,2
ВСЕГО	1724	83,91	85,25	371,325	2257,09