

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

12 Мая 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	200	5,23	7,8	18,757	191,74
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,35	0	36,4
Итого	454	15,06	20,165	121,302	471,85
Второй завтрак					
Сок фруктовый	95			10,64	42,75
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	22	1,7	0,11	11,06	51,57
Хлеб ржаной	45	2,64	1,17	12,28	75,15
Итого	687	15,94	15,39	72,12	744,95
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	25	0,95	7,83	14,69	131,74
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Овощное рагу	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Чай с лимоном, сахаром	200	0,12	0,2	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	23	1,86	0,12	12,06	53,91
Итого	578	28,42	19,47	79,58	565,6
ВСЕГО	1814	59,42	55,025	283,642	1825,15