

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

12 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					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	438	20,76	19,245	116,455	508,56
Второй завтрак					
Йогурт фруктовый	90	6,48	5,18	6,8	68,23
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	60	11,1	10,42	4,28	217,95
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
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	34	2,04	0,9	9,49	58,07
Салат из свеклы и солёного огурца	50	0,86	3,66	4,03	52,67
Итого	717	38,87	33,16	154,73	938,38
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
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	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Итого	453	13,92	22,36	85,19	593,58
ВСЕГО	1698	80,03	79,945	363,175	2108,75