

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
12 Августа 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	43	3,33	0,215	21,,61	100,79
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	398	17,59	19,505	#ЗНАЧ!	421,92
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на к/бульоне	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Картофель тушёный с мясом	200	19,02	17,23	20,05	338,95
Салат из свеклы и соленого огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб ржаной	45	2,7	1,2	12,55	76,86
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Итого	717	26,364	24,668	77,358	680,048
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Ватрушка с повидлом	80	5,3	5,26	30,5	198
Каша молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Итого	503	17,39	21,52	151,74	556,3
Всего	1718	61,344	65,693	#ЗНАЧ!	1685,268