

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

13 Апреля 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	200	6,66	10,99	22,64	202,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
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	454	16,84	22,555	67,225	522,83
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на к/бульоне со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Печень по строгановский	50	17,43	11,64	7,1	163,21
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Салат из свеклы и солёных огурцов	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб ржаной	42	2,52	1,12	11,72	71,74
Хлеб пшеничный	21	1,55	0,1	10,05	49,22
Итого	713	27,834	23,678	90,238	665,528
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Рис отварной с маслом	150	3,8	53,43	39,71	145,6
Рыба под овощами	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Лимонный напиток с сахаром	200	7,76	7,76	17,86	39,51
Хлеб пшеничный	21	1,55	0,1	10,05	49,22
Итого	481	27,06	78,43	90,22	491,85
ВСЕГО	1748	71,734	124,663	254,403	1707,208