

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
13 Мая 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	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	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,35	0	36,4
Итого	405	19,68	21,84	48,925	451,29
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Голубцы ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб ржаной	46	2,82	1,25	13,11	80,28
Хлеб пшеничный	23	1,86	0,12	12,06	53,91
Свекла отварная	50	0,71	3,04	4,18	46,95
Итого	719	26,15	23,62	81,33	600,3
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	6,3	5,23	30,5	198
Сырники из творога	120	13,98	9,71	22,42	295,09
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	23	1,86	0,12	12,06	53,91
Итого	423	22,37	15,085	82,19	624,03
ВСЕГО	1647	68,2	60,545	219,165	1702,62