

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

14 Июля 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	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	438	12,28	17,78	118,282	421,38
Второй завтрак					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
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
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
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
Итого	677	18,97	18,17	82,47	782,66
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Банан	275	4,13	1,37	22	261,25
Конфета	20	2,4	15,09	0,4	82
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Рис отварной	150	3,8	5,43	39,71	222,94
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Итого	748	33,93	28,25	89,04	787,36
ВСЕГО	1965	65,18	64,2	301,212	2037,3