

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
14 сентября

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная с маслом	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Салат из моркови Рыжик	50	1,21	7,09	9,69	105,92
Итого	491	16,11	21,84	94,665	581,67
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на к/бульоне с яйцом	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Запеканка картофельная с куриным мясом	200	11,87	7,21	19,86	208,9
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	25	19,37	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	50	3	1,33	13,95	85,4
Салат из свежей капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Итого	725	38,994	14,755	85,42	657,99
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	0,76	6,26	11,75	105,39
Суп молочный пшённый	200	5,8	5,48	18,57	146,8
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	25	19,37	0,125	12,56	58,6
Итого	455	30,73	16,665	67,8	470,35
ВСЕГО	1771	85,834	53,26	254,605	1737,01