

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
15 Июля 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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	391	17,05	19,47	47,075	405,51
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на к/бульоне	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Картофель тушёный с куриным мясом	200	16,3	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	38	2,28	1,01	10,6	64,9
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	60,48
Итого	713	23,464	24,488	76,918	676,998
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	60,48
Итого	525	18,41	23,28	155,897	672,4
Всего	1729	58,924	67,238	286,61	1781,908