

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
15 Августа 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	444	14,87	16,705	72,975	480,56
Второй завтрак					
Сок фруктовый	98			10,98	44,1
Обед					
Щи на курином бульоне	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,1	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	39	2,46	1,06	11,44	70,03
Свлат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
Итого	709	30,701	36,709	157,016	776,196
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Конфета	25	3	22,61	0,5	102,5
Итого	545	18,04	40,89	89,02	678,17
Всего	1796	63,611	94,304	329,991	1979,026