

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
15 Сентября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	444	13,37	19,965	129,345	428,86
Второй завтрак					
Сок фруктовый	98			10,98	44,1
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Плов с куриным мясом	200	9,45	5,85	26,88	195,15
Салат из свеклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	43	2,58	1,14	12	73,44
Итого	714	18,415	16,72	98,17	589,266
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко св	235	15,46	15,46	23,42	105,16
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Капуста тушёная	160	2,5	5,38	5,64	96,4
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Итого	697	49,12	34,94	63,14	425,61
Всего	1953	80,905	71,625	301,635	1487,836

