

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 Августа 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углевод ы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	150	6,66	10,99	22,64	202,4
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	396	14,33	21,015	126,185	450,79
Кисель	100				
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Сосиска отварная	80	17,66	24,32	0,128	270,4
Макароны отварные	150	5,183	7,056	193,8	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	42	2,52	1,12	11,72	71,74
Салат из свёклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Итого	743	30,148	38,866	257,438	870,376
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Котлета рыбная с капустой	80	8,85	5,17	2,54	98,04
Салат "Зимний"	100	1,242	7,122	3,494	82,172
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Итого	431	13,632	18,192	47,484	407,712
ВСЕГО	1670	58,11	78,073	431,107	1728,878