

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 Сентября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийнос ть 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	31	2,4	0,155	15,58	72,66
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	386	16,66	19,445	44,405	393,79
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с гречками на курином бульоне	200	2,13	2,7	12,01	200,98
Тефтеля куриная	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	42	2,52	1,12	11,72	71,74
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Итого	683	28,8	17,39	97,64	889,02
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Ватрушка с повидлом	80	5,3	5,26	30,5	198
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Итого	501	19,88	18,87	165,1	579,58
ВСЕГО	1670	65,34	55,705	313,865	1889,39

