

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
17 Мая 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,3	64,1
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,35	0	36,4
Кокао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Итого	425	24,51	23,33	124,265	582,72
Йогурт фруктовый	98	7,06	5,64	7,41	76,15
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	60	11,1	10,41	4,28	217,95
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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	42	2,58	1,12	11,72	71,74
Салат витаминный с кукурузой консервированной	50	0,586	2,12	3,75	36,42
Итого	722	23,879	23,516	260,89	801,85
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Каша рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,06	51,57
Итого	452	13,83	18,41	75,437	534,53
ВСЕГО	1697	69,279	70,896	468,002	1995,25

