

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 Апреля 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная 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 сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	464	17,42	19,005	73,125	512,06
Второй завтрак					
Сок фруктовый	94			10,81	42,3
Обед					
Щи со сметаной на к/бульоне	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Бефстроганов из куриного мяса	50	10,04	9,5	2,55	219,25
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	21	1,55	0,1	10,55	49,22
Хлеб ржаной	43	2,58	1,14	12	73,44
Салат из солёного огурца, свеклы	50	0,47	3,478	3,088	44,778
Итого	714	30,73	39,758	159,408	803,668
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная,сдобня	90	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,08
Хлеб пшеничный	22	1,55	0,1	10,55	49,22
Итого	512	15,04	18,28	88,57	577,81
ВСЕГО	1784	63,19	77,043	331,913	1935,838