

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 Мая 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 кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	12	2,78	2,82	0	43,68
Итого	453	15,64	19,22	61,992	517,6
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на к/бульоне с яйцом и сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	41	2,46	1,06	11,44	70,03
Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,49	3,8	31,35
Итого	711	22,52	20,16	90,59	799,15
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Сырники из творога	120	13,98	9,71	22,42	295,09
Повидло	20			13,2	48,8
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	391	16,56	19,31	74	585,48
ВСЕГО	1655	54,72	58,69	233,302	1929,23