

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 июля 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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	441	14,64	16,69	71,625	473,52
Второй завтрак					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
Обед					
Щи со сметаной на курином 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	25	1,94	0,12	12,56	58,6
Хлеб ржаной	37	3	1,33	13,95	85,4
Салат из свеклы и соленого огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Итого	712	31,544	39,968	163,368	825,008
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30				
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76

Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	58,6
Итого	455	8,64	9,14	48,88	291,64
Всего	1699	54,824	65,798	294,063	1631,118