

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
18 Августа 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 манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	449	13,76	19,99	131,855	440,58
Второй завтрак					
Сок фруктовый	111			12,43	49,95
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Плов с куриным мясом	200	9,45	5,85	26,88	195,15
Салат из свеклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	46	2,76	1,22	12,83	78,57
Итого	719	19,055	16,73	100,01	599,086
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко св	239	15,46	15,46	23,42	105,16
Тефтеля рыбная	80	10,05	3,23	9,96	111,29
Капуста тушёная	160	2,5	5,38	5,64	96,4
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Итого	702	37,55	31,94	68,44	406,26
Всего	1981	70,365	68,66	312,735	1495,876