

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
19 Апреля 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	140	12,69	8,64	9,26	220,42
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	39	3,02	0,195	19,59	91,42
Масло Сливосное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	1,16	1,47	0	18,2
Итого	414	22,36	21,825	122,995	546,43
Второй завтрак					
Йогурт фруктовый	101	7,2	5,46	7,56	84,69
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Макаронь отварные	150	5,183	7,056	193,8	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,08	8054	39,85
Хлеб ржаной	44	2,64	1,17	12,28	85,4
Салат витаминный с кукурузой консервированной	50	0,586	2,12	3,75	36,42
Итого	617	9,969	11,966	8288,39	505,13
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	20,7
Яблоко	100	0,4	0,5	8	44
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	20				46,88
Итого	550	12,53	18,8	72,377	450,54
ВСЕГО	1682	52,059	58,051	8491,322	1586,79