

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

19 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 манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	37	2,86	0,185	18,59	86,73
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	442	13,21	19,955	128,335	424,17
Второй завтрак					
Сок фруктовый	108			12,1	48,6
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 с квашенной капустой	50	0,608	3,476	4,818	51,786
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	42	2,58	1,12	11,72	71,74
Итого	713	18,438	16,696	98,308	589,196
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	165	0,66	0,66	16,17	72,6
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Рыба тушёная под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,32
Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Итого	646	26,59	30,14	69,26	564,64
Всего	1909	58,238	66,791	308,003	1626,606