

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

19 июля 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	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Батон	38	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Кокао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Итого	443	21,3	19,285	119,975	524,97
Йогурт фруктовый	93	9,29	7,43	9,75	100,23
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	60	11,1	10,41	4,28	217,95
Макароны отварные	150	5,183	7,056	193,8	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	26	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	39	2,46	1,06	11,44	70,03
Салат витаминный с кукурузой консервированной	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Итого	725	23,877	23,876	261,36	807,42
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
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	26	1,32	0,18	10,55	49,22
Итого	456	13,45	18,48	74,927	532,18
ВСЕГО	1717	67,917	69,071	466,012	1964,8