

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
19 августа 2022 год

Наименование блюда	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийное ть блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	42	3,26	0,21	21,1	98,45
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	397	17,52	19,5	49,925	419,58
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с гречками на курином бульоне	200	4,41	2,74	26,59	391,38
Гуфтеля куриная	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	43	2,58	1,14	12	73,44
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
	1				
Итого	685	31,26	17,38	113	1083,47
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Сосиска в тесте	100	11,04	15,2	0,08	169
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Итого	522	25,74	28,74	135,18	552,93
ВСЕГО	1704	74,52	65,62	304,825	2082,98