

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
20 Сентября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	445	14,14	16,67	76,175	508,39
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	60	11,1	10,42	4,28	217,95
Каша рассыпчатая пшениная	150	6,6	5,72	37,88	229,5
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	33	1,98	0,88	9,24	56,36
Салат из свеклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Итого	715	31,645	31,94	157,76	910,366
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Чай с лимоном сладкий	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Картофель отварной	100	1,93	2,93	1,39	97,33
Итого	432	16,74	23,9	42,17	454,79
ВСЕГО	1692	62,525	72,51	287,305	1918,546