

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 июля 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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	441	13,14	19,95	127,995	421,82
Второй завтрак					
Сок фруктовый	91			10,2	40,95
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	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	25	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	38	2,28	1,01	10,6	64,9
Итого	713	18,345	16,51	96,72	578,386
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Банан свежий	277	4,15	1,39	22,16	263,15
овощами в сметанном	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	25	1,55	0,1	10,5	46,88
Итого	732	28,21	25,09	54,5	608,85
Всего	1977	59,695	61,55	289,415	1650,006