

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
21 Сентября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	200	6,66	10,99	22,64	202,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	39	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	444	14,44	19,6	66,725	484,08
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп русский на к/бульоне	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Голубцы ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	43	2,58	1,14	12	73,44
Итого	664	24,03	20,07	67,27	562,05
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144,01
Макаронник запечённый с яйцом	200	9,98	13,67	40,64	322,2
Кокао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Итого	452	18,23	25,68	155,27	637,02
ВСЕГО	1660	56,7	65,35	295,985	1710,15