

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 Июня 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 кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	31	2,48	0,16	16,08	75,001
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	13	3,02	3,06		47,32
Итого	449	15,57	19,44	59,822	511,861
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на к/бульоне с яйцом и сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	43	2,58	1,14	12	73,44
Салат из свежей капусты, с яблоком	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Итого	714	22,324	20,37	91,9	817,25
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	0,76	6,26	11,75	105,39
Сырники из творога	120	13,98	9,71	22,42	295,09
Повидло	20			13,2	48,8
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	22	17	0,11	11,06	51,57
Итого	382	31,86	16,1	68,63	535,13
ВСЕГО	1645	69,754	55,91	227,072	1891,241