

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
22 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					
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	39	3,02	0,19	19,6	91,42
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	394	17,28	19,48	48,425	412,55
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,17	3,76	16,64	103,79
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	29	2,25	0,14	14,57	67,98
Хлеб ржаной	40	2,4	1,064	11,16	68,32
Итого	669	10,63	10,354	72,38	542,23
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
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	25	1,94	0,12	12,56	60,48
Итого	525	22,15	18,81	189,65	672,39
ВСЕГО	1688	50,06	48,644	317,175	1654,17