

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
22 Августв 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	441	13,273	14,75	68,971	465,97
Второй завтрак					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
Обед					
Борщ на к/бульоне	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из кур. мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,085	8,54	39,85
Хлеб ржаной	37	2,4	1,064	11,16	68,32
Салат витаминный с кукурузой	60	0,704	2,54	4,5	43,7
Итого	714	22,507	21,415	100,48	745,19
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,01	279,55
Суп молочный пшённный	200	5,8	5,48	18,57	146,8
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Конфета	25	3	22,61	0,5	102,5
Итого	544	17,6	33,465	91,83	607,67
ВСЕГО	1790	53,38	69,63	271,471	1859,78