

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
22 Сентября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшённая на молоке	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	443	14,44	18,1	130,435	437,89
Второй завтрак					
Кисель	100	0,04		8,2	32,8
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
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	42	2,52	1,12	11,72	71,74
Итого	683	15,44	15,41	71,05	739,19
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко свежее	127	0,51	0,51	12,45	55,88
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Итого	578	35,29	20,08	61,63	437,34
ВСЕГО	1804	65,21	53,59	271,315	1647,22

--	--

--	--	--