

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 мая 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	37	2,86	0,185	18,59	86,73
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	462	15,893	17,055	69,461	499,82
Второй завтрак					
Сок фруктовый	92			10,3	41,4
Обед					
Борщ на к/бульоне со сметаной	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	47,68
Хлеб пшеничный	21	1,55	0,1	10,05	49,22
Хлеб ржаной	42	3	1,33	13,95	71,74
Салат "Новогодняя Мозаика"	60	1,2	6,8	11,4	112
Итого	723	23,833	25,956	111,68	831,05
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с рыбной консервы	100	10,45	5,26	27,21	222
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай с лимоном, сахаром	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	21	1,55	0,1	10,05	49,22
Итого	521	17,72	11,58	66,16	469,01
ВСЕГО	1798	57,446	54,591	257,601	1841,28