

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 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 манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	30	2,48	0,16	16,08	75,001
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	435	12,83	19,93	125,825	412,441
Второй завтрак					
Сок фруктовый	93			10,42	41,85
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Плов с куриным мясом	200	9,45	5,85	26,88	195,15
Огурец соленый	45			1,75	7,2
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	41	2,46	1,06	11,44	70,03
Итого	706	17,94	13,08	94,91	540,56
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	74,8
сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,32
Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Итого	621	24,51	24,46	49,05	422,84
Всего	1855	55,28	57,47	280,205	1417,691