

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 Августа 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 манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
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	13,83	16,65	74,325	499,01
Второй завтрак					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	60	11,1	10,42	4,28	217,95
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	38	2,28	1,01	10,6	64,9
Итого	667	37,94	29,595	149,8	883,17
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Рыба запечённая с картофелем	160	12,38	9,62	14,96	196,24
Чай с лимоном сладкий	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Итого	409	15,11	19,135	52,34	433,15
ВСЕГО	1608	66,88	65,38	286,655	1856,28