

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
24 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					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	31	2,48	0,16	16,08	75,001
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	386	16,74	19,45	44,905	396,131
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный срисом на курином бульоне	200	3,17	3,76	16,64	103,79
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
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	2,58	1,12	11,72	71,74
Итого	663	9,88	10,45	68,92	526,89
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Итого	521	21,53	18,87	187,64	661,13
ВСЕГО	1670	48,15	48,77	308,185	1611,151