

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
25 АПРЕЛЯ 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
Яйцо впреное	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	464	16,053	17,065	70,471	504,51
Второй завтрак					
Сок фруктовый	97			10,86	43,65
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	22	1,7	0,11	11,06	51,57
Хлеб ржаной	44	2,64	1,17	12,28	75,15
Салат из квашенной каусты	60	0,95	2,99	4,6	37,62
Итого	726	23,373	21,996	104,22	762,43
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	38,09
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,06	51,57
Итого	522	17,87	11,59	67,17	475,17
ВСЕГО	1809	57,296	50,651	252,721	1785,76

| |