

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
25 Мая 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	200	6,66	10,99	22,64	202,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,35	0	36,4
Итого	459	17,23	21,98	69,735	534,55
Второй завтрак					
Сок фруктовый	96			10,75	43,2
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Голубцы ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб ржаной	44	2,64	1,17	12,28	75,15
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,06	51,57
Итого	666	25,1	20,49	75,32	545,88
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Рис отварной	150	3,8	5,43	39,71	222,94
Рыба под овощами	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Лимонный напиток с сахаром	200	7,76	7,76	17,86	39,51
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,06	51,57
Итого	482	27,21	30,44	91,23	571,54
ВСЕГО	1703	69,54	72,91	247,035	1695,17