

Утверждаю: руководитель
СПДС № 10 "Снежок"
Т.Н.Прососина

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

25 Августа 2022 год

Наименование блюда	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная на молоке	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	42	3,26	0,21	21,1	98,45
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	447	14,76	18,12	132,435	447,27
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,53	49,22
Хлеб ржаной	43	2,58	1,14	12	73,44
Итого	684	15,5	15,43	71,33	740,89
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко свежее	224	0,9	0,9	21,95	98,56
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Итого	676	36,06	20,4	71,63	482,37
ВСЕГО	1907	66,32	53,95	282,115	1697,53