

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
26 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 | | | | | |
| Творожная запеканка | 150 | 13,6 | 9,26 | 9,92 | 236,17 |
| Кисельный соус | 50 | 0,11 | 0,005 | 7,01 | 42,75 |
| Какао на молоке | 200 | 4,45 | 6,2 | 82,88 | 119,24 |
| 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 | 23,93 | 21,655 | 121,985 | 570,75 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Йогурт фруктовый | 127 | 8,93 | 7,31 | 9,6 | 98,68 |
| Обед | | | | | |
| Суп "Метелица" на к/бульоне | 200 | 9,37 | 11,32 | 66,54 | 208,06 |
| Котлета куриная | 80 | 14,8 | 13,89 | 5,71 | 290,6 |
| Гороховое пюре | 150 | 13,41 | 6,74 | 34,46 | 250,94 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,94 | 0,12 | 12,56 | 58,6 |
| Хлеб ржаной | 51 | 3,06 | 1,36 | 14,23 | 87,11 |
| Салат "Новогодняя Мозаика" | 60 | 1,2 | 6,8 | 11,4 | 112 |
| Итого | 766 | 44,09 | 40,24 | 169,27 | 1104,07 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| Вафли | 25 | 0,95 | 7,83 | 14,69 | 131,74 |
| Каша манная на молоке | 200 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,91 | 159,56 |
| Хлеб пшеничный | 26 | 2,02 | 0,13 | 13,07 | 60,94 |
| Итого | 551 | 14,37 | 21,21 | 93,56 | 618,26 |
| ВСЕГО | 1903 | 91,32 | 90,415 | 394,415 | 2391,76 |