

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 Мая 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	200	5,23	7,8	18,757	191,74
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	446	12,9	17,825	122,302	440,13
Второй завтрак					
Сок фруктовый	103			11,54	46,35
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	22	1,7	0,11	11,06	51,57
Хлеб ржаной	44	2,64	1,17	12,28	75,15
Итого	686	15,94	15,39	72,12	744,95
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Конфета	22	2,64	16,06	0,44	90,2
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Чай с лимоном	200	0,07	0,19	1,81	0,43
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,06	51,57
Итого	504	31,25	37,39	51,71	593,03
ВСЕГО	1739	60,09	70,605	257,672	1824,46