

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 Июля 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	37	2,87	0,19	18,59	86,73
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	442	21,07	19,275	118,465	517,94
Второй завтрак					
Сок фруктовый	93			10,41	41,85
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	60	11,1	10,42	4,28	217,95
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	60,48
Хлеб ржаной	38	2,28	1,01	10,6	64,9
Салат Зимний	50	0,624	3,561	1,747	41,086
Итого	723	39,034	33,181	154,557	940,196
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
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	13,06	60,94
Итого	456	14,16	22,38	86,69	600,61
ВСЕГО	1714	74,264	74,836	370,122	2100,596