

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
26 Сентября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	441	14,64	16,69	71,625	473,52
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Щи на курином бульоне	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,1	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Свлат из свежей капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Итого	710	26,954	36,59	151,18	798,34
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Конфета	17	2,04	15,37	0,34	69,7
Итого	537	17,08	33,65	88,86	645,37
Всего	1788	58,674	86,93	318,385	1944,23