

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

27 мая 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	396	28,66	33,575	48,635	608,89
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп русский " Метелица " на к/бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Азу с куриным мясом	200	16,3	17,48	20,8	305,86
Салат "Витаминный"	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб ржаной	50	3	1,33	13,95	85,4
Хлеб пшеничный	23	1,86	0,12	12,06	53,91
Итого	723	31,904	33,06	138,59	739,85
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Яблоко	146	0,58	0,58	14,31	64,24
Итого	670	18,91	23,86	169,707	732,42
Всего	1889	79,474	90,495	363,652	2108,16