

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
27 Июля 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	200	6,66	10,99	22,64	202,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Итого	460	16,76	21,885	65,365	508,55
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Голубцы ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,03	56,26
Хлеб ржаной	37	2,4	1,064	11,16	68,32
Итого	661	25,02	20,394	75,17	543,74
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144,01
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Рыба под овощами	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Лимонный напиток с сахаром	200	7,76	7,76	17,86	39,51
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	60,48
Итого	485	27,04	29,71	80,68	526,21
ВСЕГО	1706	68,82	71,989	227,935	1605,5