

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
27 сентября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	150	6,66	10,99	22,64	202,4
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	393	14,09	21	124,685	443,76
Кисель	100	0,04		8,2	32,8
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	60	11,1	10,42	4,28	217,95
Макароны отварные	150	5,183	7,056	193,8	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	42	2,52	1,12	11,72	71,74
Салат из свёклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Итого	723	23,588	24,966	261,59	817,926
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Котлета рыбная , любительская	80	10,74	3,42	4,92	93,48
Капуста тушёная	100	1,56	3,36	3,53	60,25
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Итого	432	16,22	12,61	50,4	383,58
ВСЕГО	1648	53,938	58,576	444,875	1678,066