

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

28 Июня 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	39	3,02	0,19	19,6	91,42
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,35	0	36,4
Итого	454	23,54	21,625	119,475	559,03
Второй завтрак					
Йогурт фруктовый	118	8,5	6,8	8,9	91,69
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	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	54	3,24	1,44	15,07	92,23
Салат "Витаминный"	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Итого	735	39,454	32,65	159,77	958,88
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	0,76	6,26	11,75	105,39
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	22	17	0,11	11,06	51,57
Итого	442	28,76	19,22	78,81	538,54
ВСЕГО	1749	100,254	80,295	366,955	2148,14