

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

28 Июля 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	200	5,23	7,8	18,757	191,74
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	38	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	443	12,82	17,82	121,802	437,79
Второй завтрак					
Сок фруктовый	98			11,42	45,9
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	26	2,02	0,13	13,06	60,94
Хлеб ржаной	39	2,46	1,06	11,44	70,03
Итого	685	16,08	15,3	73,28	749,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Банан	286	4,29	1,43	22,88	271,7
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Чай с лимоном, сахаром	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	26	2,02	0,13	13,06	60,94
Итого	742	32,13	13,21	66,91	659,66
ВСЕГО	1968	61,03	46,33	273,412	1892,55