

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
29 Апреля 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Кукуруза крсервир.	15	0,5		0,45	15
Итого	414	18,17	19,51	51,385	439,27
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на к/бульоне со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Сосиска отвапная	90	19,87	27,36	0,14	304,2
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб ржаной	50	3	1,33	13,95	85,4
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	58,6
Итого	765	31,38	39,19	89,11	831,73
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Ватрушка с повидлом	80	6,3	5,23	30,5	198
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Кокао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Итого	504	17,84	19,35	144,197	570,43
ВСЕГО	1783	67,39	78,05	291,412	1868,43