

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
29 июня 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	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,35	0	36,4
Итого	456	17	21,965	68,225	527,51
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	22	17	0,11	11,06	51,57
Хлеб ржаной	45	2,7	1,2	12,55	76,86
Итого	667	40,46	20,52	75,59	547,59
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
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	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Итого	483	26,88	29,7	79,68	519,63
ВСЕГО	1706	84,34	72,185	230,215	1621,73