

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 Июля 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	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	37	2,87	0,19	18,59	86,73
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	392	17,13	19,48	47,415	407,86
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на к/бульоне	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Азу с куриным мясом	200	16,3	17,48	20,8	305,86
Салат из свеклы и соленого огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб ржаной	38	2,28	1,01	10,6	64,9
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	60,48
Итого	713	23,464	24,738	77,668	643,908
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	26	2,02	0,13	13,06	60,94
Итого	526	18,49	23,29	156,397	672,86
Всего	1731	59,084	67,508	288,2	1751,628