

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
29 Августа 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	32	2,48	0,16	16,08	75,01
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	437	14,33	16,67	69,455	464,15
Второй завтрак					
Сок фруктовый	80			8,96	36
Обед					
Щи на курином бульоне	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,1	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	16	1,24	0,08	8,04	37,5
Хлеб ржаной	33	1,98	0,88	9,24	56,36
Свлат из свежей капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Итого	699	30,294	37,31	155,64	775,35
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка сдобная	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай с лимоном, сладкий	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,085	8,54	39,85
Итого	517	14,81	18,265	86,56	568,64
Всего	1733	59,434	72,245	320,615	1844,14