

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
29 Сентября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	443	13,29	19,96	128,845	426,51
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Плов из перловки с куриным мясом	200	9,45	5,85	26,88	195,15
Салат из свеклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	42	2,52	1,12	11,72	71,74
Итого	713	18,615	16,7	97,89	587,566
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко св	173	0,69	0,69	16,95	76,12
Рыба под овощами	80	10,05	3,23	9,96	111,29
Картофель отварной	100	1,93	2,93	1,39	97,3
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Итого	574	22,01	14,79	56,71	373,43
Всего	1830	53,915	51,45	290,165	1414,506

