

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

30 Июня 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	200	5,23	7,8	18,757	191,74
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	31	2,48	0,16	16,08	75,001
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	436	12,2	17,78	117,782	419,031
Второй завтрак					
Сок фруктовый	98			10,98	44,1
Обед					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	43	2,58	1,14	12	73,44
Итого	684	15,5	15,43	71,33	740,89
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Яблоко	143	57,2	57,2	14,01	62,92
Конфета	20	2,4	15,09	0,4	82
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,06	51,57
Итого	615	87,12	84,05	56,44	523,51
ВСЕГО	1833	114,82	117,26	256,532	1727,531