

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
30 Августа 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углевод в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	150	6,66	10,99	22,64	202,4
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	32	2,48	0,16	16,08	75,01
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	387	13,63	20,97	121,665	429,7
Кисель	100	0,04		8,2	32,8
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	60	11,1	10,42	4,28	217,95
Макароны отварные	150	5,183	7,056	193,8	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	16	1,24	0,08	8,04	37,5
Хлеб ржаной	33	1,98	0,88	9,24	56,36
Салат из свежей капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Итого	709	23,087	23,686	256,7	784,37
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Пудинг рыбный запечённый	100	11,3	5,37	5,44	110,29
Салат "Зимний"	100	1,242	7,122	3,494	82,172
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,085	8,54	39,85
Итого	447	16,082	18,297	48,374	410,592
ВСЕГО	1643	52,839	62,953	434,939	1657,462