

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

30 сентября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийнос ть 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Итого	393	17,2	19,48	47,925	410,2
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Котлета куриная	60	11,1	10,42	4,28	217,95
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	41	2,46	1,09	11,44	70,03
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
	1				
Итого	671	31,52	21,2	102,19	787,32
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Итого	521	21,79	18,87	187,64	661,13
ВСЕГО	1685	70,51	59,55	344,475	1885,65

