

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
31 Мая 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,3	64,1
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,35	0	36,4
Кокао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Итого	426	24,59	23,335	124,765	585,06
Йогурт фруктовый	109	7,85	6,28	8,24	84,69
Обед					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	60	11,1	10,41	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	23	1,86	0,12	12,06	53,91
Хлеб ржаной	47	2,82	1,25	13,11	80,28
Салат витаминный с кукурузой консервированной	60	0,704	2,54	4,5	43,7
Итого	740	24,547	24,086	264,59	824,7
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Каша рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Итого	454	13,99	18,42	76,437	539,22
ВСЕГО	1729	70,977	72,121	474,032	2033,67

