

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

2 августа 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Сырники творожные	150	17,47	12,14	28,02	369,98
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Итого	450	27,41	24,17	77,59	728,23
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник со сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	60	12,34	9,92	3,17	264,97
Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
Салат из лука репки и солёного огурца	50	0,2	1,11	2,56	21,42
Итого	705	22,79	19,98	85,8	804,68
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Какао на молоке	200	4,45	8,8	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	477	14,04	26,75	137,527	569,16
ВСЕГО	1732	64,24	70,9	307,637	2129,07

