

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**1 Апреля 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
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 пшеничный	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Кукуруза консервир.	15	0,5		0,45	15
<b>Итого</b>	<b>414</b>	<b>18,17</b>	<b>19,51</b>	<b>51,385</b>	<b>439,27</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп русский со сметаной на к/бульоне	200	1,8	2,38		124,98
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	19,02	17,23	20,05	338,95
Салат из свеклы солёного огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб ржаной	50	3	1,33	13,95	85,4
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	46,88
<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>26,514</b>	<b>24,788</b>	<b>67,878</b>	<b>683,898</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Ватрушка с повидлом	80	5	5,23	30,05	198
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	46,88
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16,23</b>	<b>19,33</b>	<b>141,737</b>	<b>561,05</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1734</b>				<b>1711,218</b>