

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**1 Августа 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>14,95</b>	<b>16,71</b>	<b>73,475</b>	<b>482,9</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>100</b>			<b>10,19</b>	<b>40,95</b>
<b>Обед</b>					
Щи на курином бульоне	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Котлета куриная	60	10,04	9,5	2,55	219,25
Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,1	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	41				
Огурец солёный	30			1,17	4,8
<b>Итого</b>	<b>701</b>	<b>27,68</b>	<b>35,14</b>	<b>145,44</b>	<b>687,91</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Вермишель отварная с маслом	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	21				
<b>Итого</b>	<b>471</b>	<b>12,093</b>	<b>16,236</b>	<b>94,27</b>	<b>523,83</b>
<b>Всего</b>	<b>1717</b>	<b>54,723</b>	<b>68,086</b>	<b>323,375</b>	<b>1735,59</b>