

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**3 Июня 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	33	2,56	0,16	16,72	77,35
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	8,4	2,33	2,37		36,69
<b>Итого</b>	<b>396,4</b>	<b>19,15</b>	<b>21,82</b>	<b>45,545</b>	<b>435,17</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп рисовый на курином бульоне	200	3,17	3,76	16,64	103,79
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	22	17	0,11	11,06	51,57
Хлеб ржаной	45	2,7	1,2	12,55	76,86
<b>Итого</b>	<b>667</b>	<b>25,68</b>	<b>10,46</b>	<b>70,26</b>	<b>534,36</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
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	23	1,78	0,11	11,56	53,91
<b>Итого</b>	<b>523</b>	<b>21,99</b>	<b>18,8</b>	<b>188,65</b>	<b>665,82</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1686,4</b>	<b>66,82</b>	<b>51,08</b>	<b>311,175</b>	<b>1662,35</b>