

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 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>					
Каша пшенная 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 сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>17,5</b>	<b>19,01</b>	<b>73,625</b>	<b>514,4</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>					
Щи со сметаной на к/бульоне	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Бефстроганов из куриного мяса	50	10,04	9,5	2,55	219,25
Гречка отварная	200	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	46,88
Хлеб ржаной	50	3	1,33	13,95	85,4
Салат из солёного огурца и консервированного горошка с луком	50	0,93	1,62	2	26,12
<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>31,61</b>	<b>38</b>	<b>159,77</b>	<b>794,63</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	46,88
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>15,04</b>	<b>18,28</b>	<b>88,07</b>	<b>575,67</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1855</b>	<b>64,15</b>	<b>75,29</b>	<b>332,665</b>	<b>1929,7</b>