

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**5 Мая 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 молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Багон	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>449</b>	<b>13,76</b>	<b>19,99</b>	<b>131,855</b>	<b>440,58</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>91</b>			<b>10,19</b>	<b>40,95</b>
<b>Обед</b>					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Плов с куриным мясом	200	9,45	5,85	26,88	195,15
Огурец солёный	20			0,78	3,2
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	58,6
Хлеб ржаной	50	3	1,33	13,95	85,4
<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>18,87</b>	<b>13,37</b>	<b>98,51</b>	<b>563,65</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко	137	0,55	0,55	13,43	60,28
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	58,6
<b>Итого</b>	<b>592</b>	<b>35,34</b>	<b>19,35</b>	<b>76,68</b>	<b>460,05</b>
<b>Всего</b>	<b>1827</b>	<b>67,97</b>	<b>52,71</b>	<b>317,235</b>	<b>1505,23</b>