

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

5 июля 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,35	0	36,4
Кокао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>23,62</b>	<b>21,635</b>	<b>119,975</b>	<b>561,37</b>
Йогурт фруктовый	129	9,29	7,43	9,75	100,23
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	60	11,1	10,41	4,28	217,95
Макароны отварные	150	5,183	7,056	193,8	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	41	2,46	1,06	11,44	70,03
Салат витаминный с кукурузой консервированной	60	0,704	2,54	4,5	43,7
<b>Итого</b>	<b>731</b>	<b>23,877</b>	<b>23,876</b>	<b>261,36</b>	<b>807,42</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Каша рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
<b>Итого</b>	<b>451</b>	<b>13,45</b>	<b>18,48</b>	<b>74,927</b>	<b>532,18</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1766</b>	<b>70,237</b>	<b>71,421</b>	<b>466,012</b>	<b>2001,2</b>