

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**5 Сентября 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>                            |                                 |               |               |                |                    |
| Каш ячневая на молоке                     | 200                             | 5,643         | 6,15          | 25,736         | 188,98             |
| Кофейный напиток на молоке                | 200                             | 4,8           | 4,8           | 24,92          | 159,56             |
| Батон                                     | 36                              | 2,79          | 0,18          | 18,25          | 84,38              |
| Масло                                     | 5                               | 0,04          | 3,62          | 0,065          | 33,05              |
|   |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>441</b>                      | <b>13,273</b> | <b>14,75</b>  | <b>68,971</b>  | <b>465,97</b>      |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                 |               |               |                |                    |
| Сок фруктовый                             | 89                              |               |               | 9,96           | 40,05              |
|   |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Обед</b>                               |                                 |               |               |                |                    |
| Борщ на к/бульоне                         | 200                             | 1,95          | 2,13          | 10,53          | 135,8              |
| Гуляш из кур. мяса                        | 50                              | 10,28         | 8,27          | 2,64           | 220,81             |
| Картофельное пюре                         | 150                             | 3,39          | 4,59          | 27,66          | 168,66             |
| 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                               | 39                              | 2,46          | 1,06          | 11,44          | 70,03              |
| Салат витаминный с кукурузой              | 60                              | 0,704         | 2,54          | 4,5            | 43,7               |
|   |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>719</b>                      | <b>21,004</b> | <b>18,96</b>  | <b>88,01</b>   | <b>728,79</b>      |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |               |               |                |                    |
| Пкченье                                   | 30                              | 2,1           | 5,7           | 20,7           | 144                |
| Суп молочный пшённый                      | 200                             | 5,8           | 5,48          | 18,57          | 146,8              |
| Чай с лимоном                             | 200                             | 0,12          | 0,02          | 10,2           | 34,28              |
| Хлеб пшеничный                            | 19                              | 1,47          | 0,095         | 9,55           | 44,54              |
| Конфета                                   | 20                              | 2,4           | 18,09         | 0,4            | 82                 |
|   |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>469</b>                      | <b>11,89</b>  | <b>29,385</b> | <b>59,42</b>   | <b>451,62</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1718</b>                     | <b>46,167</b> | <b>63,095</b> | <b>226,361</b> | <b>1686,43</b>     |