

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**7 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 молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	36	2,79	0,18	18,09	84,38
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>441</b>	<b>13,14</b>	<b>19,95</b>	<b>127,835</b>	<b>421,82</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>106</b>			<b>11,2</b>	<b>48</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
Винегрет	50	1,368	3,523	4,669	54,681
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,55	0,1	10,05	46,88
Хлеб ржаной	42	3	1,33	13,95	85,4
<b>Итого</b>	<b>713</b>	<b>19,848</b>	<b>16,873</b>	<b>99,889</b>	<b>603,411</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко	114	0,46	0,46	11,17	50
Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146
Рыба тушёная под овощами в сметанном соусе	75	11,11	10,73	1,78	106,43
Огурец солёный	30			1,17	4,8
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	46,88
<b>Итого</b>	<b>589</b>	<b>23,78</b>	<b>23,45</b>	<b>44,11</b>	<b>393,61</b>
<b>Всего</b>	<b>1849</b>	<b>56,768</b>	<b>60,273</b>	<b>283,034</b>	<b>1466,841</b>