

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

7 июля 2022 год

| Наименование блюд                         | Масса порции,<br>сад от 3 до 7<br>лет | Белки в гр.  | Жиры в гр.   | Углеводы в гр. | Калорийность<br>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         | 18,25          | 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>127,995</b> | <b>421,82</b>         |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                       |              |              |                |                       |
| Сок фруктовый                             | 89                                    |              |              | 9,97           | 40,05                 |
| <b>Обед</b>                               |                                       |              |              |                |                       |
| Суп с клёцками на<br>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 овощной                          | 80                                    | 2,19         | 5,64         | 7,47           | 87,5                  |
| Напиток из шиповника                      | 200                                   | 0,68         | 0,27         | 20,74          | 42,91                 |
| Хлеб пшеничный                            | 18                                    | 1,4          | 0,09         | 9,05           | 42,19                 |
| Хлеб ржаной                               | 49                                    | 2,94         | 1,3          | 13,67          | 83,69                 |
| <b>Итого</b>                              | <b>747</b>                            | <b>20,46</b> | <b>18,95</b> | <b>101,41</b>  | <b>629,83</b>         |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                       |              |              |                |                       |
| Печенье                                   | 30                                    | 2,1          | 5,7          | 20,7           | 144                   |
| овощами в сметанном                       | 80                                    | 11,85        | 11,44        | 1,9            | 113,32                |
| Картофель отварной                        | 150                                   | 2,9          | 4,4          | 2,08           | 146                   |
| Лимонный напиток                          | 200                                   | 7,76         | 7,76         | 17,86          | 39,5                  |
| Хлеб пшеничный                            | 18                                    | 1,4          | 0,09         | 9,05           | 42,19                 |
| <b>Итого</b>                              | <b>478</b>                            | <b>26,01</b> | <b>29,39</b> | <b>51,59</b>   | <b>485,01</b>         |
| <b>Всего</b>                              | <b>1755</b>                           | <b>59,61</b> | <b>68,29</b> | <b>290,965</b> | <b>1576,71</b>        |