

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**7 октября 2022 год**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции, сад от 3 до 7 лет</b>	<b>Белки в гр.</b>	<b>Жиры в гр.</b>	<b>Углевод в гр.</b>	<b>Калорийность блюда</b>
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	38	2,94	0,19	19,1	91,42
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>393</b>	<b>17,2</b>	<b>19,48</b>	<b>47,925</b>	<b>412,55</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Картофель тушёный с куриным мясом	200	19,02	17,23	20,05	338,95
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	26	2,015	0,13	13,65	60,94
Хлеб ржаной	52	3,12	1,39	14,5	88,82
Салат из свеклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
<b>Итого</b>	<b>728</b>	<b>27,21</b>	<b>24,88</b>	<b>83,22</b>	<b>706,756</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	40	2,8	7,6	27,6	192
Каша молочная пшенная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	26	2,01	1,63	13,07	60,93
<b>Итого</b>	<b>466</b>	<b>13,22</b>	<b>18,92</b>	<b>85,46</b>	<b>535,46</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1687</b>	<b>57,63</b>	<b>63,28</b>	<b>223,325</b>	<b>1681,766</b>

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**7 октября 2022 год**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции, сад от 1 до 3 лет</b>	<b>Белки в гр.</b>	<b>Жиры в гр.</b>	<b>Углевод в гр.</b>	<b>Калорийность блюда</b>
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	130	8,16	9,42	3,33	111,38
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7
Батон	37	2,92	0,18	18,6	89,02
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>322</b>	<b>14,72</b>	<b>16,82</b>	<b>40,68</b>	<b>353,15</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	1,35	1,79	7,41	93,74
Картофель тушёный с куриным мясом	180	17,118	15,507	18,045	335
Напиток из шиповника	150	0,50	0,20	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,125	13,13	58,60
Хлеб ржаной	50	3,0	1,34	13,94	85,40
Салат из свеклы	40	0,468	2,78	3,52	40,13
<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>24,38</b>	<b>21,44</b>	<b>71,61</b>	<b>645,05</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,8	7,6	27,6	192
Каша молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77,4
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,13	13,13	58,60
<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>11,26</b>	<b>15,24</b>	<b>76,78</b>	<b>487,75</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1402</b>	<b>50,36</b>	<b>53,5</b>	<b>195,79</b>	<b>1512,95</b>