

## МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

8 июля 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>					
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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>391</b>	<b>17,05</b>	<b>19,47</b>	<b>47,075</b>	<b>405,51</b>
<b>Напиток фруктовый</b>					
	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп рыбный	200	18,48	1,99	9,9	145,6
Капуста тушёная	160	2,5	5,38	5,64	96,4
Сосиска куриная отварная	80	17,66	24,32	0,13	270,4
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,05	42,19
Хлеб ржаной	49	2,94	1,3	13,67	83,69
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
<b>Итого</b>	<b>707</b>	<b>43,29</b>	<b>33,09</b>	<b>62,76</b>	<b>735,04</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,53
<b>Итого</b>	<b>519</b>	<b>21,68</b>	<b>18,785</b>	<b>186,64</b>	<b>656,44</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1717</b>	<b>82,02</b>	<b>71,345</b>	<b>303,195</b>	<b>1823,99</b>