

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

8 Сентября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная на молоке	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>439</b>	<b>14,13</b>	<b>18,08</b>	<b>128,395</b>	<b>428,52</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Обед</b>					
Рассольник на клубьоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	47	2,82	1,25	13,11	80,28
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>16,2</b>	<b>15,47</b>	<b>73,45</b>	<b>752,42</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко свежее	121	4,84	4,84	11,86	53,24
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>40,16</b>	<b>24,35</b>	<b>62,55</b>	<b>441,74</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1804</b>	<b>70,49</b>	<b>57,9</b>	<b>271,115</b>	<b>1649,68</b>