

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**12 Сентября 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>449</b>	<b>14,893</b>	<b>16,99</b>	<b>62,931</b>	<b>469,35</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>88</b>			<b>9,86</b>	<b>39,6</b>
<b>Обед</b>					
Щи на курином бульоне со сметеной	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Бефстроганов из куриного мяса	50	10,04	9,5	2,55	219,25
Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,1	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	48	2,88	1,28	13,39	81,98
Свлат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
<b>Итого</b>	<b>722</b>	<b>31,191</b>	<b>38,179</b>	<b>160,436</b>	<b>795,966</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Конфета	17	2,04	15,37	0,34	69,7
<b>Итого</b>	<b>541</b>	<b>17,81</b>	<b>29,77</b>	<b>101,76</b>	<b>638,55</b>
<b>Всего</b>	<b>1800</b>	<b>63,894</b>	<b>84,939</b>	<b>334,987</b>	<b>1943,466</b>