

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**13 сентября 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углевод ы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная геркулесовая	150	6,66	10,99	22,64	202,4
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>392</b>	<b>14,02</b>	<b>20,995</b>	<b>124,175</b>	<b>441,42</b>
Кисель	100	0,04		8,2	32,8
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	60	11,1	10,42	4,28	217,95
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	25	19,37	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	51	3,06	1,36	14,23	87,11
<b>Итого</b>	<b>686</b>	<b>40,41</b>	<b>20,015</b>	<b>83,51</b>	<b>758,48</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Котлета рыбная с капустой	80	8,85	5,17	2,54	98,04
Макароны отварные	100	5,183	7,056	42,37	193,8
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	26	2,01	0,13	13,06	60,94
<b>Итого</b>	<b>436</b>	<b>18,263</b>	<b>18,076</b>	<b>88,87</b>	<b>531,06</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1614</b>	<b>72,733</b>	<b>59,086</b>	<b>304,755</b>	<b>1763,76</b>