

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**15 Апреля 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	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	41	3,1	0,205	20,6	96,1
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Кукуруза крсервир.	15	0,5		0,45	15
<b>Итого</b>	<b>411</b>	<b>17,86</b>	<b>19,495</b>	<b>49,875</b>	<b>432,23</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп вермишелевый на к/бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Голубцы Ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб ржаной	47	2,82	1,25	13,11	80,28
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
<b>Итого</b>	<b>671</b>	<b>25,44</b>	<b>20,58</b>	<b>77,15</b>	<b>555,7</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Ватрушка с повидлом	80	6,3	5,23	30,5	198
Каша молочна геркулесовая	200	6,66	10,99	22,64	202,4
Кокао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	23	1,86	0,12	12,06	53,91
<b>Итого</b>	<b>503</b>	<b>19,27</b>	<b>22,54</b>	<b>148,08</b>	<b>573,55</b>
<b>Всего</b>	<b>1685</b>	<b>62,57</b>	<b>62,615</b>	<b>281,825</b>	<b>1588,48</b>