

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

16 Мая 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	38	2,94	0,19	19,1	86,73
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>463</b>	<b>17,34</b>	<b>19</b>	<b>72,625</b>	<b>507,37</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>108</b>			<b>12,1</b>	<b>48,6</b>
<b>Обед</b>					
Щи со сметаной на к/бульоне	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Бефстроганов из куриного мяса	70	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	21	1,55	0,1	10,55	49,22
Хлеб ржаной	43	2,58	1,14	12	73,44
Салат из квашенной капусты	50	0,79	2,49	3,83	31,35
<b>Итого</b>	<b>734</b>	<b>31,05</b>	<b>38,77</b>	<b>160,15</b>	<b>790,24</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,08
Хлеб пшеничный	21	1,55	0,1	10,55	49,22
<b>Итого</b>	<b>521</b>	<b>15,04</b>	<b>18,28</b>	<b>88,57</b>	<b>577,81</b>
<b>Всего</b>	<b>1826</b>	<b>63,43</b>	<b>76,05</b>	<b>333,445</b>	<b>1924,02</b>