

## МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 июля 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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>441</b>	<b>14,64</b>	<b>16,69</b>	<b>71,625</b>	<b>473,52</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
<b>Обед</b>					
Щи со сметаной на курином бульоне	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	25	1,94	0,12	12,56	58,6
Хлеб ржаной	37	3	1,33	13,95	85,4
Салат из свеклы и соленого огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
<b>Итого</b>	<b>712</b>	<b>31,544</b>	<b>39,968</b>	<b>163,368</b>	<b>825,008</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30				
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76

Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	58,6
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>8,64</b>	<b>9,14</b>	<b>48,88</b>	<b>291,64</b>
<b>Всего</b>	<b>1699</b>	<b>54,824</b>	<b>65,798</b>	<b>294,063</b>	<b>1631,118</b>