

Утверждаю:  
руководитель СПДС №  
10 "Снежок" \_\_\_\_\_

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**19 Сентября 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каш ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Салат из моркови	50	0,468	3,05	4,697	46,94
<b>Итого</b>	<b>496</b>	<b>14,131</b>	<b>17,825</b>	<b>76,018</b>	<b>524,63</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
<b>Обед</b>					
Борщ на к/бульоне со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из кур. мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	34	2,04	0,9	9,49	58,07
Салат витаминный с кукурузой	60	0,704	2,54	4,5	43,7
<b>Итого</b>	<b>716</b>	<b>20,734</b>	<b>18,91</b>	<b>86,61</b>	<b>721,55</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок из рыбной консервы с рисом	100	10,45	5,26	27,21	222
Суп молочный пшённый	200	5,8	5,48	18,57	146,8
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Конфета	25	3	22,61	0,5	102,5
<b>Итого</b>	<b>547</b>	<b>21,07</b>	<b>33,48</b>	<b>67,53</b>	<b>557,15</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1861</b>	<b>55,935</b>	<b>70,215</b>	<b>241,578</b>	<b>1849,23</b>