

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**20 Апреля 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>					
Каша молочная ячневая	200	5,643	6,15	25,736	188,98
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
Сыр	10	1,16	1,47	0	18,2
<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>14,583</b>	<b>16,23</b>	<b>69,821</b>	<b>486,52</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Свекольник на к/бульоне с яйцом и сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	43	2,58	1,14	12	71,74
Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,49	3,8	31,35
<b>Итого</b>	<b>714</b>	<b>22,41</b>	<b>20,32</b>	<b>91,2</b>	<b>803,2</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	25	0,95	7,83	14,69	131,74
Сырники из творога	120	13,98	9,71	22,42	295,09
Повидло	20			13,2	48,8
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	22	1,32	0,18	10,55	49,22
<b>Итого</b>	<b>387</b>	<b>16,37</b>	<b>17,74</b>	<b>71,06</b>	<b>559,13</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1654</b>	<b>53,363</b>	<b>54,29</b>	<b>238,801</b>	<b>1875,85</b>