

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**20 Мая 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>					
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	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>17,36</b>	<b>19,49</b>	<b>48,925</b>	<b>414,89</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с рыбной консервой	200	18,48	1,99	9,9	145,6
Капуста тушёная	150	2,5	5,38	5,64	96,4
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	42	2,58	1,12	11,72	71,74
Сосиска отварная	75	16,56	22,8	0,12	253,5
<b>Итого</b>	<b>688</b>	<b>41,75</b>	<b>31,48</b>	<b>62,3</b>	<b>713,22</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	21	1,32	0,18	10,55	49,22
<b>Итого</b>	<b>521</b>	<b>21,53</b>	<b>18,87</b>	<b>187,64</b>	<b>661,13</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1704</b>	<b>80,64</b>	<b>69,84</b>	<b>305,585</b>	<b>1816,24</b>