

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**20 Июня 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшенная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	33	2,56	0,16	16,72	77,35
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>438</b>	<b>14,41</b>	<b>16,67</b>	<b>70,095</b>	<b>466,49</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>102</b>			<b>11,4</b>	<b>45,9</b>
<b>Обед</b>					
Щи со сметаной с тушёной говядиной	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Гуляшиз из тушёной говядины	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	22	17	0,11	11,06	51,57
Хлеб ржаной	45	2,7	1,2	12,55	76,86
Салат из соленого огурца и консервированной кукурузы	50	0,79	2,49	3,83	31,35
<b>Итого</b>	<b>717</b>	<b>46,62</b>	<b>38,84</b>	<b>161,21</b>	<b>796,01</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	34,28
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
<b>Итого</b>	<b>523</b>	<b>15,27</b>	<b>18,29</b>	<b>89,58</b>	<b>582,7</b>
<b>Всего</b>	<b>1780</b>	<b>76,3</b>	<b>73,8</b>	<b>332,285</b>	<b>1891,1</b>