

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**21 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 манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>444</b>	<b>13,37</b>	<b>19,965</b>	<b>129,345</b>	<b>428,86</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>97</b>			<b>10,86</b>	<b>43,65</b>
<b>Обед</b>					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Плов с куриным мясом	200	9,45	5,85	26,88	195,15
Огурец солёный	20			0,78	3,2
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,06	51,57
Хлеб ржаной	44	2,64	1,17	12,28	75,15
<b>Итого</b>	<b>686</b>	<b>18,27</b>	<b>13,2</b>	<b>95,34</b>	<b>546,37</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко	137	0,55	0,55	13,43	60,28
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба тушёная под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,32
Винегрет	100	2,736	7,046	9,338	109,362
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	22	17	0,11	11,06	51,57
<b>Итого</b>	<b>554</b>	<b>40,946</b>	<b>29,756</b>	<b>63,938</b>	<b>446,032</b>
<b>Всего</b>	<b>1781</b>	<b>72,586</b>	<b>62,921</b>	<b>299,483</b>	<b>1464,912</b>