

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**22 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>					
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	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>394</b>	<b>17,28</b>	<b>19,485</b>	<b>48,425</b>	<b>412,55</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с крупой рис на к/бульоне	200	3,17	3,76	16,64	103,79
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
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>666</b>	<b>10,32</b>	<b>10,43</b>	<b>69,99</b>	<b>532,65</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
Кокао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,06	51,57
<b>Итого</b>	<b>522</b>	<b>21,91</b>	<b>18,8</b>	<b>188,15</b>	<b>663,48</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1682</b>	<b>49,51</b>	<b>48,715</b>	<b>313,285</b>	<b>1635,68</b>