

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

23 Августа 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 манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>441</b>	<b>13,83</b>	<b>16,65</b>	<b>74,325</b>	<b>499,01</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	60	11,1	10,42	4,28	217,95
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	38	2,28	1,01	10,6	64,9
<b>Итого</b>	<b>667</b>	<b>37,94</b>	<b>29,595</b>	<b>149,8</b>	<b>883,17</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Рыба запечённая с картофелем	160	12,38	9,62	14,96	196,24
Чай с лимоном сладкий	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
<b>Итого</b>	<b>409</b>	<b>15,11</b>	<b>19,135</b>	<b>52,34</b>	<b>433,15</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1608</b>	<b>66,88</b>	<b>65,38</b>	<b>286,655</b>	<b>1856,28</b>