

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**23 Сентября 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	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 крестьянский на к/бульоне со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Картофель тушёный с мясом	200	19,02	17,23	20,05	338,95
Салат из свежей капусты	50	0,704	2,54	4,5	43,7
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	44	2,64	1,17	12,28	75,15
<b>Итого</b>	<b>716</b>	<b>26,534</b>	<b>23,7</b>	<b>78,5</b>	<b>677,26</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	80	5,3	5,26	30,5	198
Каша молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
<b>Итого</b>	<b>502</b>	<b>17,31</b>	<b>21,52</b>	<b>151,23</b>	<b>553,96</b>
<b>Всего</b>	<b>1713</b>	<b>61,204</b>	<b>64,71</b>	<b>285,375</b>	<b>1673,11</b>