

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
25 Мая 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>					
Творожнвя запеканка	150	13,6	9,26	9,92	278,92
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Кокао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,35	0	36,4
<b>Итого</b>	<b>451</b>	<b>23,31</b>	<b>21,615</b>	<b>118,125</b>	<b>594,74</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Йогурт фруктовый	103	7,41	5,73	7,79	80,03
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский с тушёной говядиной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Бефстроганов из печени	50	17,48	11,64	7,1	162,31
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	107,51
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	42	3	1,33	13,95	71,74
Салат из свеклы и солёного огурца	50	0,474	0,048	3088	44,79
<b>Итого</b>	<b>712</b>	<b>28,004</b>	<b>20,198</b>	<b>3181,46</b>	<b>726,9</b>
<b>блюдами ужина</b>					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,91	159,56
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,06	51,57
<b>Итого</b>	<b>452</b>	<b>13,84</b>	<b>22,36</b>	<b>84,69</b>	<b>591,24</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1718</b>	<b>72,564</b>	<b>69,903</b>	<b>3392,065</b>	<b>1992,91</b>