

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**24 Августа 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на молоке	200	6,66	10,99	22,64	202,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	37	2,87	0,17	18,59	86,73
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>442</b>	<b>14,37</b>	<b>19,58</b>	<b>66,215</b>	<b>481,74</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	93			10,41	41,85
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на к/бульоне	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Голубцы ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
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>657</b>	<b>23,62</b>	<b>19,855</b>	<b>64,87</b>	<b>548,83</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144,01
Макаронник запечённый с яйцом	200	9,98	13,67	40,64	322,2
Кокао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
<b>Итого</b>	<b>449</b>	<b>18</b>	<b>25,665</b>	<b>153,77</b>	<b>629,99</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1641</b>	<b>55,99</b>	<b>65,1</b>	<b>295,265</b>	<b>1702,41</b>