

з утверждаю.  
руководитель СПДС №  
10 "Снежок" \_\_\_\_\_

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**25 Июля 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>					
Каш ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	39	3,02	0,19	19,6	91,42
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>444</b>	<b>13,503</b>	<b>14,76</b>	<b>70,321</b>	<b>473,01</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	96			10,75	43,2
<b>Обед</b>					
Борщ на к/бульоне со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из кур. мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	29	2,25	0,14	14,57	67,98
Хлеб ржаной	40	2,4	1,064	11,16	68,32
Салат из свеклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
<b>Итого</b>	<b>719</b>	<b>23,318</b>	<b>22,41</b>	<b>106,41</b>	<b>779,776</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Суп молочный рисовый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	60,48
Конфета	25	3	22,61	0,5	102,5
<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>12,76</b>	<b>34,65</b>	<b>62,66</b>	<b>504,77</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1739</b>	<b>49,581</b>	<b>71,82</b>	<b>250,141</b>	<b>1800,756</b>