

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**26 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>					
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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>391</b>	<b>17,05</b>	<b>19,47</b>	<b>47,075</b>	<b>405,51</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп русский на к/бульоне	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Картофель тушёный с мясом	200	19,02	17,23	20,05	338,95
Салат из свеклы и соленого огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
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>707</b>	<b>25,714</b>	<b>24,463</b>	<b>73,908</b>	<b>661,058</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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
<b>Итого</b>	<b>498</b>	<b>17,01</b>	<b>21,5</b>	<b>149,27</b>	<b>544,58</b>
<b>Всего</b>	<b>1696</b>	<b>59,774</b>	<b>65,433</b>	<b>276,973</b>	<b>1638,148</b>