

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

27 Апреля 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	42	3,25	0,21	21,11	98,45
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	12	2,78	3,54	0	43,68
<b>Итого</b>	<b>459</b>	<b>17,53</b>	<b>23,16</b>	<b>68,735</b>	<b>537,14</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Голубцы ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб ржаной	48	2,88	1,28	13,39	81,98
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
<b>Итого</b>	<b>672</b>	<b>25,5</b>	<b>20,61</b>	<b>77,43</b>	<b>557,4</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Рыба под овощами	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Лимонный напиток с сахаром	200	7,76	7,76	17,86	39,51
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Огурец солёный	22			0,86	3,52
<b>Итого</b>	<b>506</b>	<b>26,96</b>	<b>29,71</b>	<b>81,04</b>	<b>525,5</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1737</b>	<b>69,99</b>	<b>73,48</b>	<b>233,925</b>	<b>1647,04</b>