

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

27 Июня 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	28	2,17	0,14	14,07	65,63
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>433</b>	<b>12,653</b>	<b>14,71</b>	<b>64,791</b>	<b>447,22</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	107			11,98	48,15
<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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	40	2,4	1,064	11,16	68,32
Салат из свеклы	50	0,58	3,48	4,4	50,156
<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>22,613</b>	<b>22,37</b>	<b>102,34</b>	<b>758,676</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с рыбной консервы	100	10,45	5,26	27,21	222
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай с лимоном, сахаром	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>17,72</b>	<b>11,58</b>	<b>66,61</b>	<b>466,67</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1770</b>	<b>52,986</b>	<b>48,66</b>	<b>245,721</b>	<b>1720,716</b>