

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

28 Апреля 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба" на молоке	200	5,23	7,8	18,757	191,74
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	12	2,78	3,54	0	43,68
<b>Итого</b>	<b>461</b>	<b>15,91</b>	<b>21,38</b>	<b>123,812</b>	<b>490,85</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>95</b>			<b>10,64</b>	<b>42,75</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	50	3	1,33	13,95	85,4
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	58,6
<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>16,54</b>	<b>15,56</b>	<b>75,29</b>	<b>762,23</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	25	0,95	7,83	14,69	131,74
Яблоко	137	0,55	0,55	13,43	60,3
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Чай с лимоном, сахаром	200	0,12	0,2	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	25	1,94	0,12	12,56	58,6
<b>Итого</b>	<b>617</b>	<b>29,26</b>	<b>20,33</b>	<b>71,65</b>	<b>577,66</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1868</b>	<b>61,71</b>	<b>57,27</b>	<b>281,392</b>	<b>1873,49</b>