

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**28 Сентября 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая с маслом	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
1	20				
<b>Итого</b>	<b>462</b>	<b>12,073</b>	<b>13,675</b>	<b>69,881</b>	<b>453,96</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Свекольник на к/бульоне со сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Запеканка картофельная с куриным мясом	200	23,3	23,5	18,9	380,02
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	41	2,46	1,09	11,44	70,03
Салат из свежей капусты с кукурузой	50	0,73	1,33	3,6	30,8
<b>Итого</b>	<b>711</b>	<b>32,09</b>	<b>29,57</b>	<b>78,99</b>	<b>789,12</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Макаронник	150	8,2	5,8	39,45	243,42
Молоко сгущённое	14	0,7	1,19	7,84	44,87
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>16,42</b>	<b>21,37</b>	<b>100,39</b>	<b>655,16</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1688</b>	<b>60,583</b>	<b>64,615</b>	<b>255,981</b>	<b>1925,24</b>