

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

30 Мая 2022 год

| Наименование блюд                          | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки        | Жиры          | Углеводы       | Калорийность блюда |
|--|---------------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                             |                                 |              |               |                |                    |
| Каша пшеничная молочная                    | 200                             | 7,01         | 8,09          | 28,39          | 196,53             |
| Кофейный напиток на молоке                 | 200                             | 4,8          | 4,8           | 24,92          | 159,56             |
| Батон                                      | 41                              | 3,18         | 0,205         | 20,6           | 96,1               |
| Масло                                      | 5                               | 0,04         | 3,62          | 0,065          | 33,05              |
| <b>Итого</b>                               | <b>446</b>                      | <b>15,03</b> | <b>16,715</b> | <b>73,975</b>  | <b>485,24</b>      |
| <b>Второй завтрак</b>                      |                                 |              |               |                |                    |
| Сок фруктовый                              | <b>102</b>                      |              |               | <b>11,42</b>   | <b>45,9</b>        |
| <b>Обед</b>                                |                                 |              |               |                |                    |
| Щи со сметаной на к/бульоне                | 200                             | 8,32         | 19,83         | 71,01          | 174,62             |
| Бефстроганов из куриного мяса              | 70                              | 10,04        | 9,5           | 2,55           | 219,25             |
| Гречка отварная                            | 150                             | 7,46         | 5,61          | 35,84          | 145,6              |
| Компот из сухофруктов                      | 200                             | 0,31         | 0,1           | 24,37          | 96,76              |
| Хлеб пшеничный                             | 23                              | 1,86         | 0,12          | 12,06          | 53,91              |
| Хлеб ржаной                                | 47                              | 2,82         | 1,25          | 13,11          | 80,28              |
| Салат из соленого огурца, зелёного горошка | 60                              | 0,93         | 1,62          | 2              | 26,12              |
| <b>Итого</b>                               | <b>750</b>                      | <b>31,74</b> | <b>38,03</b>  | <b>160,94</b>  | <b>796,54</b>      |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>  |                                 |              |               |                |                    |
| Булочка ванильная                          | 90                              | 6,79         | 9,16          | 41,7           | 295,75             |
| Суп молочный вермишелевый                  | 200                             | 6,58         | 9             | 26,12          | 198,76             |
| Чай сладкий с лимоном                      | 200                             | 0,12         | 0,02          | 10,2           | 34,08              |
| Хлеб пшеничный                             | 23                              | 1,86         | 0,12          | 12,06          | 53,91              |
| <b>Итого</b>                               | <b>513</b>                      | <b>15,35</b> | <b>18,3</b>   | <b>90,08</b>   | <b>582,5</b>       |
| <b>Всего</b>                               | <b>1811</b>                     | <b>62,12</b> | <b>73,045</b> | <b>336,415</b> | <b>1910,18</b>     |