

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**31 Августа 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
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	31	2,4	0,155	15,58	72,66
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Яйцо	0,5	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>436,5</b>	<b>10,633</b>	<b>17,025</b>	<b>66,451</b>	<b>485,75</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Свекольник на к/бульоне с яйцом	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Запеканка картофельная с куриным мясом	200	11,65	11,76	9,75	190,01
Огурец солёный	30			1,17	4,8
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб пшеничный	16	1,24	0,08	8,04	37,5
Хлеб ржаной	32	1,92	0,85	8,93	54,66
<b>Итого</b>	<b>678</b>	<b>18,86</b>	<b>16,24</b>	<b>62,44</b>	<b>548,36</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Суп молочный пшеничный	200	5,8	5,48	18,57	146,8
Чай с молоком сладкий	200	1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	16	1,24	0,08	8,04	37,5
<b>Итого</b>	<b>446</b>	<b>9,58</b>	<b>16,56</b>	<b>60,64</b>	<b>428,39</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1660,5</b>	<b>39,073</b>	<b>49,825</b>	<b>196,251</b>	<b>1489,5</b>