

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**5 Декабря 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	49	3,8	0,245	24,62	114,86
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>464</b>	<b>19,47</b>	<b>19,325</b>	<b>90,76</b>	<b>561,44</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>					
Щи со сметаной на курином бульоне	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Бефстроганов из куриного мяса	50	10,04	9,5	2,55	219,25
Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,4		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	48	2,88	1,28	13,39	81,98
Салат из свежей капусты и моркови	50	0,321	1,739	1,216	21,496
<b>Итого</b>	<b>717</b>	<b>30,891</b>	<b>38,054</b>	<b>158,316</b>	<b>781,686</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий	200	20		14	28
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
<b>Итого</b>	<b>519</b>	<b>34,84</b>	<b>18,255</b>	<b>91,37</b>	<b>567,05</b>
<b>Всего</b>	<b>1800</b>	<b>85,201</b>	<b>75,634</b>	<b>351,646</b>	<b>1955,176</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**5 Декабря 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	150	6,41	5,42	30,88	159,84
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>352</b>	<b>14,97</b>	<b>14,86</b>	<b>69,71</b>	<b>432,63</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>					
Щи со сметаной на курином бульоне	150	6,24	14,87	53,26	130,37
Бефстроганов из куриного мяса	50	7,17	6,75	1,75	156,58
Гречка отварная	120	6,3	4,8	30,72	124,8
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	40				
Салат из свежей капусты и моркови	40	0,257	1,39	0,97	17,2
<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>21,102</b>	<b>27,885</b>	<b>112,8</b>	<b>534,76</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,75	19,59	149,07
Чай сладкий	150	0,15		10,5	21
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>12,995</b>	<b>15,985</b>	<b>79,32</b>	<b>500,98</b>
<b>Всего</b>	<b>1432</b>	<b>49,067</b>	<b>58,73</b>	<b>273,03</b>	<b>1513,37</b>



