

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**9 декабря 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет натурвльный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	50	3,9	0,25	25,1	117,2
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>20,44</b>	<b>22,97</b>	<b>53,91</b>	<b>479,18</b>
<b>Напиток фруктовый</b>					
	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп рисовый на курином бульоне	200	3,17	3,76	16,64	103,79
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	48	2,88	1,28	13,39	81,98
<b>Итого</b>	<b>672</b>	<b>10,45</b>	<b>10,54</b>	<b>72,49</b>	<b>541,61</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
<b>Итого</b>	<b>454</b>	<b>16</b>	<b>22,95</b>	<b>153,74</b>	<b>546,71</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1641</b>	<b>46,89</b>	<b>56,46</b>	<b>286,86</b>	<b>1594,5</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**9 декабря 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет натурвльный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>319</b>	<b>15,87</b>	<b>18,125</b>	<b>40,39</b>	<b>367,88</b>
<b>Напиток фруктовый</b>					
	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	150	2,38	2,82	12,48	77,84
Капуста тушёная с куриным мясом	150	1,87	4,03	4,23	154,03
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>8,23</b>	<b>8,01</b>	<b>56,28</b>	<b>396,28</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Каша молочная пшеничная	150	6,41	5,42	30,88	159,84
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>11,74</b>	<b>17,67</b>	<b>80,22</b>	<b>473,71</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1279</b>	<b>35,84</b>	<b>43,805</b>	<b>183,61</b>	<b>1264,87</b>



















