

Утверждаю:  
руководитель СПДС №  
10 "Снежок" \_\_\_\_\_

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**14 ноября 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>					
Каш ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	39	3,02	0,19	19,6	91,42
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>464</b>	<b>16,053</b>	<b>17,06</b>	<b>70,471</b>	<b>504,51</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Борщ на к/бульоне со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из кур. мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	45	2,7	1,2	12,55	76,86
Салат витаминный с кукурузой	50	0,587	2,12	3,75	36,4
<b>Итого</b>	<b>713</b>	<b>22,77</b>	<b>21,136</b>	<b>101,67</b>	<b>748,77</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай сладкий с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	34,28
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
<b>Итого</b>	<b>448</b>	<b>8,26</b>	<b>15,71</b>	<b>55,62</b>	<b>398,07</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1725</b>	<b>47,083</b>	<b>53,906</b>	<b>234,481</b>	<b>1678,35</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**14 ноября 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каш ячневая на молоке	150	4,23	4,61	19,302	141,74
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>13,13</b>	<b>14,305</b>	<b>55,797</b>	<b>408</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Обед</b>					
Борщ на к/бульоне со сметаной	150	1,46	1,6	7,9	101,85
Гуляш из кур. мяса	50	8,92	8,27	2,64	220,81
Макароны отварные	120	4,15	5,64	33,9	155,04
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	15	1,165	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Салат витаминный с кукурузой	50	0,587	2,12	3,75	36,4
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>19,182</b>	<b>18,965</b>	<b>81,78</b>	<b>628,32</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,05
Суп молочный гречневый	150	4,2	4,65	14,025	117
Чай сладкий с лимоном	150	0,09	0,015	7,65	25,71
Хлеб пшеничный	15	1,165	0,075	7,53	35,16
<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>6,025</b>	<b>9,44</b>	<b>38,015</b>	<b>256,92</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1365</b>	<b>38,337</b>	<b>42,71</b>	<b>182,312</b>	<b>1320,24</b>