

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**16 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 натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	42	3,26	0,21	21,1	98,45
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>407</b>	<b>19,8</b>	<b>22,93</b>	<b>49,91</b>	<b>460,43</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на к/бульоне со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	16,3	17,23	20,05	338,95
Салат из свеклы и соленого огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	41	2,16	1,09	11,44	70,03
<b>Итого</b>	<b>711</b>	<b>22,324</b>	<b>24,278</b>	<b>79,718</b>	<b>719,818</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Каша молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	21	1,25	0,18	10,55	49,22
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
<b>Итого</b>	<b>451</b>	<b>10,61</b>	<b>17,43</b>	<b>74,45</b>	<b>464,37</b>
<b>Всего</b>	<b>1669</b>	<b>52,734</b>	<b>64,638</b>	<b>210,798</b>	<b>1671,618</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**16 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 натуральный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
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>322</b>	<b>16,1</b>	<b>18,14</b>	<b>41,9</b>	<b>374,91</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на к/бульоне	150	1,35	1,79	7,41	93,74
Жаркое по домашнему с куриным мясом	150	14,27	12,92	15,04	233,5
Салат из свеклы и соленого огурца	30	0,284	2,089	1,85	26,87
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>540</b>	<b>19,884</b>	<b>17,959</b>	<b>63,87</b>	<b>518,52</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Каша молочная манная	150	4,66	5,6	18,82	138,75
Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,36</b>	<b>12,6</b>	<b>62,32</b>	<b>394,13</b>
<b>Всего</b>	<b>1312</b>	<b>45,344</b>	<b>48,699</b>	<b>174,81</b>	<b>1314,56</b>