

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	107	9,7	8,6	7,08	168,46
Кисельный соус	50	0,11		7,01	42,75
Батон	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
<b>Итого</b>	<b>416</b>	<b>19,99</b>	<b>22,07</b>	<b>119,13</b>	<b>507,49</b>
Сок фруктовый	<b>91</b>			<b>10,19</b>	<b>40,95</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	60	9,5	8,93	3,67	217,95
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,4		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	43	2,58	1,14	12	73,44
Салат из свежей капусты и моркови	50	0,321	1,739	1,216	21,496
<b>Итого</b>	<b>724</b>	<b>19,981</b>	<b>19,119</b>	<b>95,956</b>	<b>817,146</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	106	0,42	0,42	10,39	46,64
Каша рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
<b>Итого</b>	<b>543</b>	<b>13,2</b>	<b>15,98</b>	<b>75,467</b>	<b>509,17</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1774</b>	<b>53,171</b>	<b>57,169</b>	<b>300,743</b>	<b>1874,756</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

20 декабря 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	104	9,43	6,42	6,88	163,75
Кисельный соус	30	0,07	0,003	4,21	25,65
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
<b>Итого</b>	<b>331</b>	<b>16,71</b>	<b>14,988</b>	<b>49,93</b>	<b>439,7</b>
Сок фруктовый	<b>91</b>			<b>10,19</b>	<b>40,95</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на к/бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Картофельное пюре	120	2,71	3,75	22,13	134,95
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	7,87	35,16
Салат из свежей капусты и моркови	40	0,257	1,39	0,97	17,2
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>15,472</b>	<b>14,355</b>	<b>72,2</b>	<b>618,85</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	106	0,42	0,42	10,39	46,64
Каша рисовая на молоке	150	3,92	5,85	14,07	134,55
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
<b>Итого</b>	<b>436</b>	<b>10,095</b>	<b>12,795</b>	<b>61,03</b>	<b>408,02</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1413</b>	<b>42,277</b>	<b>42,138</b>	<b>193,35</b>	<b>1507,52</b>



