

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

## МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 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>					
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
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>457</b>	<b>15,61</b>	<b>19,86</b>	<b>64,827</b>	<b>528,84</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Свекольник на к/бульоне с яйцом и сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	60	12,34	9,92	3,17	264,97
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	42	2,52	1,12	11,72	71,74
Салат из св. капусты	50	0,321	1,739	72	21,496
<b>Итого</b>	<b>723</b>	<b>23,931</b>	<b>21,189</b>	<b>160,04</b>	<b>834,946</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко	103	0,41	0,41	10,09	45,32
Суп молочный рисовый	200	4,82	5,16	16,52	131,8
Чай с сахаром	200	20		14	28
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
<b>Итого</b>	<b>539</b>	<b>27,38</b>	<b>10,45</b>	<b>59,97</b>	<b>333,38</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1819</b>	<b>66,921</b>	<b>51,499</b>	<b>291,557</b>	<b>1724,166</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**21 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>					
Каша молочная кукурузная	150	5,025	5,925	14,068	147,68
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>13,585</b>	<b>15,365</b>	<b>52,898</b>	<b>420,47</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Свекольник на к/бульоне с яйцом и сметаной	150	2,8	2,66	7,64	123,47
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
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 св. капусты	40	0,257	1,39	0,97	17,2
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>18,982</b>	<b>16,945</b>	<b>67,35</b>	<b>637,4</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко	103	0,41	0,41	10,09	45,32
Суп молочный рисовый	150	3,61	3,87	12,39	98,85
Чай с сахаром	150	0,15		10,5	21
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
<b>Итого</b>	<b>433</b>	<b>5,845</b>	<b>9,055</b>	<b>49,32</b>	<b>279,37</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1440</b>	<b>38,412</b>	<b>41,365</b>	<b>176,288</b>	<b>1364,24</b>