

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 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>					
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	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>456</b>	<b>15,53</b>	<b>19,855</b>	<b>64,327</b>	<b>526,49</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	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	47	2,82	1,25	13,11	80,28
Салат из св. капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>24,431</b>	<b>21,249</b>	<b>91,656</b>	<b>848,176</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	50,6
Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	24	1,92	0,125	12,56	58,6
<b>Итого</b>	<b>554</b>	<b>9,05</b>	<b>10,787</b>	<b>67,94</b>	<b>425,34</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1840</b>	<b>49,011</b>	<b>51,891</b>	<b>230,643</b>	<b>1827,006</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**23 ноября 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	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>343</b>	<b>12,855</b>	<b>15,655</b>	<b>47,893</b>	<b>400,08</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	115	0,46	0,46	11,27	50,6
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	115,81
Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>6,715</b>	<b>9,361</b>	<b>54,08</b>	<b>352,23</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1443</b>	<b>38,552</b>	<b>41,961</b>	<b>176,043</b>	<b>1416,71</b>