

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**25 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>					
Омлет натурвльный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	50	3,9	0,25	25,1	117,2
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>20,44</b>	<b>22,97</b>	<b>53,91</b>	<b>479,18</b>
<b>Напиток фруктовый</b>					
	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с гренками	200	2,13	2,7	12,01	200,98
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	50	3	1,33	13,95	85,4
<b>Итого</b>	<b>669</b>	<b>9,14</b>	<b>9,505</b>	<b>65,91</b>	<b>630,5</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
<b>Итого</b>	<b>521</b>	<b>21,79</b>	<b>18,87</b>	<b>187,64</b>	<b>661,13</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1705</b>	<b>51,37</b>	<b>51,345</b>	<b>314,18</b>	<b>1797,81</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**25 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>					
Омлет натурвльный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	46	3,6	0,23	23,1	107,62
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>329</b>	<b>16,6</b>	<b>18,99</b>	<b>44,91</b>	<b>396,27</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	150	1,6	2,02	9	150,74
Капуста тушёная с куриным мясом	150	1,87	4,03	4,23	154,03
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	33	1,98	0,88	9,24	56,36
<b>Итого</b>	<b>498</b>	<b>6,585</b>	<b>7,005</b>	<b>48,57</b>	<b>466,94</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	150	6,41	5,42	30,88	159,84
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>17,365</b>	<b>13,505</b>	<b>112,66</b>	<b>583,45</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1342</b>	<b>40,55</b>	<b>39,5</b>	<b>212,86</b>	<b>1473,66</b>

