

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**3 октября 2023год**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции, сад от 3 до 7 лет</b>	<b>Белки в гр.</b>	<b>Жиры в гр.</b>	<b>Углеводы в гр.</b>	<b>Калорийность блюда</b>
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Соус молочный	50	1,78	3,7	4,6	58,95
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	34	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>449</b>	<b>25,25</b>	<b>26,41</b>	<b>117,55</b>	<b>582,02</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>95</b>			<b>10,9</b>	<b>44</b>
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	60	9,5	8,93	3,67	217,95
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из солёного огурца и свеклы	50	0,474	3,478	3,088	44,778
<b>Итого</b>	<b>704</b>	<b>26,354</b>	<b>29,883</b>	<b>129,768</b>	<b>798,598</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,91	159,56
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
<b>Итого</b>	<b>474</b>	<b>15,11</b>	<b>23,005</b>	<b>89,74</b>	<b>613,51</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1722</b>	<b>66,714</b>	<b>79,298</b>	<b>347,958</b>	<b>2038,128</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**3 октября 2023год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	120	10,88	7,41	7,94	188,94
Соус молочный	30	1,07	2,22	2,76	35,37
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>342</b>	<b>18,78</b>	<b>18,17</b>	<b>47,02</b>	<b>462,89</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>95</b>			<b>10,9</b>	<b>44</b>
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	7,03	8,49	49,91	156,05
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Овощное рагу	120	3,2	4,32	12,48	127,81
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из солёного огурца и свеклы	30	0,284	2,089	1,85	26,87
<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>20,759</b>	<b>22,014</b>	<b>98,65</b>	<b>621,6</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Каша манная на молоке	150	4,66	5,6	18,82	138,75
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>11,135</b>	<b>14,505</b>	<b>59,1</b>	<b>396,06</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1227</b>	<b>50,674</b>	<b>54,689</b>	<b>204,77</b>	<b>1480,55</b>



