

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**3 ноября 2023 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
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
<b>Итого</b>	<b>396</b>	<b>17,4</b>	<b>19,975</b>	<b>49,41</b>	<b>421,68</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	19,02	17,23	20,05	338,95
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,5
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	33	1,98	0,88	9,24	56,36
<b>Итого</b>	<b>707</b>	<b>25,651</b>	<b>22,619</b>	<b>73,186</b>	<b>640,96</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Ватрушка с творогом	80	5,3	5,26	30,5	198
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	33	1,98	0,88	9,24	56,36
<b>Итого</b>	<b>537</b>	<b>18,82</b>	<b>20,26</b>	<b>153,437</b>	<b>626,79</b>
<b>Всего</b>	<b>1740</b>	<b>61,871</b>	<b>62,854</b>	<b>282,753</b>	<b>1716,43</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**6 октября 2023 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 натуральный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
<b>Итого</b>	<b>304</b>	<b>13,47</b>	<b>15,73</b>	<b>36,87</b>	<b>322,11</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский со сметаной	150	1,35	1,79	7,41	93,74
Жаркое по домашнему с тушёной говядиной	150	10,84	8,5	15,6	174,74
Салат из свежей капусты	40	0,257	1,39	0,97	17,2
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
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>525</b>	<b>15,252</b>	<b>12,485</b>	<b>52,32</b>	<b>376,46</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Ватрушка с творогом	80	5,3	5,26	30,5	198
Каша молочная кукурузная	150				
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
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>415</b>	<b>10,245</b>	<b>8,615</b>	<b>64,49</b>	<b>365,5</b>
<b>Всего</b>	<b>1344</b>	<b>38,967</b>	<b>36,83</b>	<b>160,4</b>	<b>1091,07</b>