

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

5 декабря 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Молоко сгущённое	23	1,15	1,95	12,88	73,71
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>22,07</b>	<b>21,695</b>	<b>124,32</b>	<b>553,35</b>
Сок фруктовый	<b>104</b>			<b>11,65</b>	<b>46,8</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Котлета куриная	60	9,5	8,93	3,67	217,95
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
<b>Итого</b>	<b>657</b>	<b>19,6</b>	<b>17,79</b>	<b>74,37</b>	<b>707,67</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Каш рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
<b>Итого</b>	<b>523</b>	<b>12,21</b>	<b>13,11</b>	<b>65,037</b>	<b>436,87</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1699</b>	<b>53,88</b>	<b>52,595</b>	<b>275,377</b>	<b>1744,69</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
5 декабря 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	110	9,97	6,79	7,28	173,19
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
<b>Итого</b>	<b>314</b>	<b>15,94</b>	<b>14,67</b>	<b>54,8</b>	<b>446,51</b>
Сок фруктовый	<b>104</b>			<b>11,65</b>	<b>46,8</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	40	6,33	5,21	2,45	145,3
Овощное рагу	120	3,2	4,32	12,48	127,81
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>495</b>	<b>13,995</b>	<b>12,165</b>	<b>55,34</b>	<b>508</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Каш рисовая на молоке	150	3,92	5,85	14,07	134,55
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>415</b>	<b>9,025</b>	<b>9,925</b>	<b>50,09</b>	<b>333,38</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1328</b>	<b>38,96</b>	<b>36,76</b>	<b>171,88</b>	<b>1334,69</b>

|

|