

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

7 февраля 2023год

| 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>                            |                                 |                |                |                |                     |
| Творожная запеканка                       | 150                             | 13,6           | 9,26           | 9,92           | 236,17              |
| Кисельный соус                            | 50                              | 0,11           | 0,005          | 7,01           | 42,75               |
| Какао на молоке                           | 200                             | 4,45           | 6,2            | 82,88          | 119,24              |
| Батон                                     | 38                              | 2,94           | 0,19           | 19,1           | 89,07               |
| Масло                                     | 5                               |                | 4,1            | 0,05           | 37,5                |
| Сыр                                       | 10                              | 2,32           | 2,95           |                | 36,4                |
|   |                                 |                |                |                |                     |
| <b>Итого</b>                              | <b>453</b>                      | <b>23,42</b>   | <b>22,705</b>  | <b>118,96</b>  | <b>561,13</b>       |
|   |                                 |                |                |                |                     |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                 |                |                |                |                     |
| Сок фруктовый                             | <b>92</b>                       |                |                | <b>10,3</b>    | <b>41,4</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              |
| Гороховое пюре                            | 150                             | 13,41          | 6,74           | 34,46          | 250,95              |
| Компот из сухофруктов                     | 200                             | 0,04           |                | 24,76          | 94,2                |
| Хлеб пшеничный                            | 21                              | 1,58           | 0,18           | 10,55          | 49,22               |
| Хлеб ржаной                               | 26                              | 1,56           | 0,69           | 6,82           | 30,47               |
| Салат "Зимний"                            | 50                              | 0,621          | 3,561          | 1,747          | 41,086              |
|   |                                 |                |                |                |                     |
| <b>Итого</b>                              | <b>707</b>                      | <b>36,081</b>  | <b>31,421</b>  | <b>148,547</b> | <b>891,946</b>      |
|   |                                 |                |                |                |                     |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |                |                |                |                     |
| Вафли                                     | 15                              | 0,57           | 4,7            | 8,81           | 79,04               |
| Яблоко                                    | 138                             | 55,2           | 55,2           | 13,52          | 60,72               |
| 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                            | 21                              | 1,58           | 0,18           | 10,55          | 49,22               |
| Хлеб ржаной                               | 26                              | 1,56           | 0,69           | 6,82           | 30,47               |
| <b>Итого</b>                              | <b>600</b>                      | <b>69,91</b>   | <b>73,62</b>   | <b>95,7</b>    | <b>601,03</b>       |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1852</b>                     | <b>129,411</b> | <b>127,746</b> | <b>373,507</b> | <b>2095,506</b>     |

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

7 февраля 2023год

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 2 до3 лет | Белки в гр.    | Жиры в гр.     | Углеводы в гр. | Калорийн ость блюда |
|---|--------------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                |                |                |                |                     |
| Творожная запеканка                       | 120                            | 10,88          | 7,41           | 7,94           | 188,94              |
| Кисельный соус                            | 30                             | 0,07           | 0,003          | 4,21           | 25,65               |
| 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>17,78</b>   | <b>15,953</b>  | <b>48,47</b>   | <b>453,17</b>       |
|   |                                |                |                |                |                     |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                |                |                |                |                     |
| Сок фруктовый                             | <b>100</b>                     |                |                | <b>11,2</b>    | <b>45</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              |
| Гороховое пюре                            | 120                            | 10,73          | 5,39           | 31,88          | 200,76              |
| 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 "Зимний"                            | 30                             | 0,373          | 2,14           | 1,048          | 24,65               |
|   |                                |                |                |                |                     |
| <b>Итого</b>                              | <b>535</b>                     | <b>28,378</b>  | <b>23,135</b>  | <b>117,248</b> | <b>692,33</b>       |
|   |                                |                |                |                |                     |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                |                |                |                |                     |
| Вафли                                     | 15                             | 0,57           | 4,7            | 8,81           | 79,04               |
| Яблоко                                    | 138                            | 55,2           | 55,2           | 13,52          | 60,72               |
| 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>488</b>                     | <b>66,335</b>  | <b>69,705</b>  | <b>72,62</b>   | <b>456,78</b>       |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1365</b>                    | <b>112,493</b> | <b>108,793</b> | <b>238,338</b> | <b>1602,28</b>      |



