

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

7 июня 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша молочная рисовая	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>449</b>	<b>14,98</b>	<b>19,82</b>	<b>60,787</b>	<b>492,56</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Обед</b>					
Свекольник со сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	60	12,34	9,92	3,17	264,97
Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
Огурец солёный	30			1,17	4,8
<b>Итого</b>	<b>686</b>	<b>22,67</b>	<b>18,87</b>	<b>84,92</b>	<b>790,4</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко	207	0,83	0,73	20,29	91,08
Сырники творожные	150	17,48	12,13	28,02	369,99
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
<b>Итого</b>	<b>654</b>	<b>21,79</b>	<b>13,617</b>	<b>92,02</b>	<b>694,78</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1889</b>	<b>59,44</b>	<b>52,307</b>	<b>244,447</b>	<b>2004,74</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**7 июня 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>					
Каша 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
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>11,71</b>	<b>15,24</b>	<b>47,87</b>	<b>383,9</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Обед</b>					
Свекольник со сметаной	150	2,8	2,66	7,64	123,47
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Пюре картофельное	120	2,71	3,75	22,13	134,95
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
Огурец солёный	20			0,78	3,2
<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>18,125</b>	<b>15,285</b>	<b>64,54</b>	<b>611,68</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко	207	0,83	0,73	20,29	91,08
Сырники творожные	120	13,98	9,71	22,42	295,99
Кисельный соус	30	0,07	0,003	4,21	25,65
Чай с лимоном, сахаром	150	0,1	0,016	13,66	71,62
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>542</b>	<b>17,285</b>	<b>11,064</b>	<b>73,36</b>	<b>542,94</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1509</b>	<b>47,12</b>	<b>41,589</b>	<b>192,49</b>	<b>1565,52</b>