

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
8 августа 2023год

Наименование блюд	Масса	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в	Калорийн
<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	43	3,33	0,215	21,61	100,79
Масло	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>448</b>	<b>21,49</b>	<b>19,78</b>	<b>121,47</b>	<b>536,45</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	70	11,08	10,42	4,28	254,27
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Салат из солёного огурца и	50	0,2	1,11	2,56	21,42
<b>Итого</b>	<b>713</b>	<b>37,42</b>	<b>29,805</b>	<b>154,25</b>	<b>929,7</b>
<b>Полдник, уплотненный</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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
<b>Итого</b>	<b>474</b>	<b>15,1</b>	<b>23,03</b>	<b>89,54</b>	<b>626,26</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1735</b>	<b>74,01</b>	<b>72,615</b>	<b>376,46</b>	<b>2137,41</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
8 августа 2023год

Наименование блюд	Масса	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в	Калорийн
<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
<b>Итого</b>	<b>334</b>	<b>15,92</b>	<b>13,593</b>	<b>48,47</b>	<b>423,81</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином	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 из солёного огурца и	30	0,12	0,67	1,54	12,85
<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>28,125</b>	<b>21,665</b>	<b>117,74</b>	<b>680,53</b>
<b>Полдник, уплотненный</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>1219</b>	<b>55,18</b>	<b>49,763</b>	<b>225,31</b>	<b>1500,4</b>



