

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

9 октября 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	33	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>438</b>	<b>14,52</b>	<b>17,165</b>	<b>70,95</b>	<b>475,63</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	94			10,53	42,3
<b>Обед</b>					
Щи с куриным мясом со сметаной	200	9,32	19,83	71,01	174,52
Бефстроганов из куриного мяса	70	10,04	9,5	2,55	219,25
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,4		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из солёного огурца и свеклы	50	0,474	3,478	3,088	44,778
<b>Итого</b>	<b>719</b>	<b>31,054</b>	<b>39,198</b>	<b>155,868</b>	<b>763,908</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Ватрушка с повидлом	100	5,3	5,26	30,5	198
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
<b>Итого</b>	<b>549</b>	<b>15,37</b>	<b>15,062</b>	<b>93,46</b>	<b>577,82</b>
<b>Всего</b>	<b>1800</b>	<b>60,944</b>	<b>71,425</b>	<b>330,808</b>	<b>1859,658</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**9 октября 2023 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
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>334</b>	<b>11,19</b>	<b>13,1</b>	<b>55,09</b>	<b>379,74</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>94</b>			<b>10,53</b>	<b>42,3</b>
<b>Обед</b>					
Щи с куриным мясом со сметаной	150	6,24	14,87	53,26	130,37
Бефстроганов из куриного мяса	50	7,17	6,75	1,75	156,58
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,97	4,49	28,67	116,48
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 свеклы	30	0,284	2,089	1,85	26,87
<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>21,999</b>	<b>28,804</b>	<b>116,88</b>	<b>559,55</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Ватрушка с повидлом	100	5,3	5,26	30,5	198
Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,75	19,59	149,07
Чай сладкий с лимоном	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>435</b>	<b>12,655</b>	<b>12,631</b>	<b>76,53</b>	<b>477,29</b>
<b>Всего</b>	<b>1398</b>	<b>45,844</b>	<b>54,535</b>	<b>259,03</b>	<b>1458,88</b>



