

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**10 марта 2023 год**

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>					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	34				
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Салат из моркови с яблоком	50	0,419	0,076	4,811	20,397
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>447</b>	<b>16,499</b>	<b>22,206</b>	<b>33,621</b>	<b>375,337</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на к/бульоне со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	16,3	17,23	20,05	338,95
Салат из свеклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
<b>Итого</b>	<b>692</b>	<b>22,205</b>	<b>24,065</b>	<b>71,04</b>	<b>640,816</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
<b>Итого</b>	<b>472</b>	<b>14,63</b>	<b>20,405</b>	<b>138,307</b>	<b>543,99</b>
<b>Всего</b>	<b>1711</b>	<b>53,334</b>	<b>66,676</b>	<b>249,688</b>	<b>1587,143</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**10 марта 2023 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
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
Салат из моркови с яблоком	30	0,251	0,046	2,89	12,24
Сыр	6	1,39	1,77		32,46
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>15,111</b>	<b>17,546</b>	<b>39,76</b>	<b>366,81</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на к/бульоне со сметаной	150	1,35	1,79	7,41	93,74
Жаркое по домашнему с куриным мясом	150	14,27	12,92	15,04	233,5
Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	26,66
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>515</b>	<b>18,855</b>	<b>17,335</b>	<b>53,3</b>	<b>444,68</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Каша молочная кукурузная	150	5,025	5,925	14,068	147,68
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,31	108,9
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>365</b>	<b>12,07</b>	<b>14,98</b>	<b>68,858</b>	<b>459,18</b>
<b>Всего</b>	<b>1320</b>	<b>46,036</b>	<b>49,861</b>	<b>168,638</b>	<b>1297,67</b>