

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**10 мая 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 кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	15	3,48	4,43		54,6
<b>Итого</b>	<b>456</b>	<b>16,3</b>	<b>21,31</b>	<b>61,977</b>	<b>532,97</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Свекольник со сметаной	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Картофель с тушёной говядиной	200	14,45	11,45		232,99
Салат из квашенной капусты	40	0,63	1,99	3,06	25,08
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
<b>Итого</b>	<b>686</b>	<b>21,94</b>	<b>17,82</b>	<b>55,11</b>	<b>595,42</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Запеканка рисовая с творогом	150	8,58	8,389	37,71	161,72
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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
<b>Итого</b>	<b>476</b>	<b>13,04</b>	<b>18,656</b>	<b>97,68</b>	<b>536,58</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1718</b>	<b>51,28</b>	<b>57,786</b>	<b>221,487</b>	<b>1691,97</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**10 мая 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 молочная кукурузная	150	5,025	5,925	14,068	147,68
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	15	3,48	4,43		54,6
<b>Итого</b>	<b>349</b>	<b>14,435</b>	<b>17,385</b>	<b>47,868</b>	<b>422,27</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
Картофель с тушёной говядиной	150	10,84	8,59		174,74,
Салат из квашенной капусты	30	0,475	1,5	2,3	18,81
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
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>16,45</b>	<b>13,355</b>	<b>41,29</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Запеканка рисовая с творогом	100	5,72	5,59	25,14	174,48
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>330</b>	<b>8,765</b>	<b>10,914</b>	<b>64,6</b>	<b>409,39</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1294</b>	<b>39,65</b>	<b>41,654</b>	<b>160,478</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>