

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

11 апреля 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	120	10,88	7,41	7,94	188,94
Молоко сгущённое	24	1,2	2,04	13,44	76,92
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
<b>Итого</b>	<b>387</b>	<b>19,47</b>	<b>19,94</b>	<b>123,41</b>	<b>511,67</b>
Сок фруктовый	<b>94</b>			<b>10,53</b>	<b>42,3</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,008	8,92	39,85
Хлеб ржаной	22	1,26	0,56	5,86	35,87
Салат из квашенной капусты	40	0,63	1,99	3,06	25,08
<b>Итого</b>	<b>679</b>	<b>18</b>	<b>17,178</b>	<b>73,34</b>	<b>677,24</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Каша рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,008	8,92	39,85
Хлеб ржаной	22	1,26	0,56	5,86	35,87
<b>Итого</b>	<b>447</b>	<b>13,45</b>	<b>18,308</b>	<b>73,297</b>	<b>522,81</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1607</b>	<b>50,92</b>	<b>55,426</b>	<b>280,577</b>	<b>1754,02</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
11 апреля 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	120	10,88	7,41	7,94	188,94
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
<b>Итого</b>	<b>324</b>	<b>16,85</b>	<b>15,29</b>	<b>55,46</b>	<b>462,26</b>
Сок фруктовый	<b>90</b>			<b>10,08</b>	<b>40,5</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на к/бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	40	6,33	5,21	2,45	145,3
Овощное рагу	120	3,2	4,32	15,94	127,81
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
Салат из квашенной капусты	30	0,475	1,5	2,3	18,81
<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>14,47</b>	<b>13,665</b>	<b>61,1</b>	<b>526,81</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
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
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>9,675</b>	<b>12,375</b>	<b>50,64</b>	<b>361,38</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1269</b>	<b>40,995</b>	<b>41,33</b>	<b>177,28</b>	<b>1390,95</b>

|

|