

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**12 апреля 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	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>446</b>	<b>13,21</b>	<b>16,905</b>	<b>64,327</b>	<b>490,09</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
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,35	32,82
Салат из солёного огурца и лука репки	50	0,2	1,11	2,56	21,42
<b>Итого</b>	<b>702</b>	<b>21,19</b>	<b>18,47</b>	<b>87,21</b>	<b>758,83</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Банан	240	3,6	1,2	19,2	228
Сырники творожные	120	13,98	9,71	22,42	295,99
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	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,35	32,82
<b>Итого</b>	<b>662</b>	<b>21,36</b>	<b>11,797</b>	<b>86,26</b>	<b>751,32</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1910</b>	<b>55,76</b>	<b>47,172</b>	<b>244,517</b>	<b>2027,24</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**12 апреля 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
<b>Итого</b>	<b>334</b>	<b>10,955</b>	<b>12,955</b>	<b>47,868</b>	<b>367,67</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Свекольник со сметаной	150	2,8	2,66	7,64	123,47
Гуляш из куриного мяса	40	8,22	6,62	2,11	176,65
Пюре картофельное	120	2,71	3,75	22,13	134,95
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 лука репки	30	0,12	0,67	1,54	12,85
<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>16,185</b>	<b>14,305</b>	<b>64,77</b>	<b>577,17</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Банан	240	3,6	1,2	19,2	228
Сырники творожные	100	11,65	8,09	18,68	246,66
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>555</b>	<b>17,725</b>	<b>9,914</b>	<b>68,53</b>	<b>630,53</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1514</b>	<b>44,865</b>	<b>37,174</b>	<b>187,888</b>	<b>1602,37</b>