

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

12 сентября 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	130	11,79	8,03	8,6	204,68
Молоко сгущённое	26	1,3	2,21	14,56	83,33
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>408</b>	<b>22,73</b>	<b>23,675</b>	<b>124,68</b>	<b>567,88</b>
Сок фруктовый	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Котлета куриная	60	9,5	8,93	3,67	217,95
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,49
<b>Итого</b>	<b>707</b>	<b>19,841</b>	<b>19,649</b>	<b>74,696</b>	<b>727,88</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Каш 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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
<b>Итого</b>	<b>436</b>	<b>12,66</b>	<b>15,63</b>	<b>64,577</b>	<b>460,18</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1651</b>	<b>55,231</b>	<b>58,954</b>	<b>275,153</b>	<b>1800,94</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
12 сентября 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
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>332</b>	<b>18,71</b>	<b>17,65</b>	<b>55,46</b>	<b>491,62</b>
Сок фруктовый	<b>96</b>			<b>10,75</b>	<b>43,2</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Овощное рагу	120	3,2	4,32	12,48	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 свежей капусты	40	0,257	1,39	0,97	17,2
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>15,832</b>	<b>14,855</b>	<b>56,92</b>	<b>561,52</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Каш 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>1303</b>	<b>44,217</b>	<b>44,88</b>	<b>173,77</b>	<b>1457,72</b>

|

|