

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

13 февраля 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>459</b>	<b>16,99</b>	<b>19,46</b>	<b>70,57</b>	<b>504,79</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>					
Щи со сметаной на курином бульоне	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Бефстроганов из куриного мяса	60	10,04	9,5	2,55	219,25
Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,4		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат из свеклы и солёного огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
<b>Итого</b>	<b>707</b>	<b>29,934</b>	<b>39,148</b>	<b>155,728</b>	<b>773,988</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
<b>Итого</b>	<b>546</b>	<b>16,66</b>	<b>18,902</b>	<b>104,02</b>	<b>683,2</b>
<b>Всего</b>	<b>1812</b>	<b>63,584</b>	<b>77,51</b>	<b>341,518</b>	<b>2006,978</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**13 февраля 2023 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
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
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>354</b>	<b>13,74</b>	<b>15,4</b>	<b>55,24</b>	<b>411,24</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>					
Щи со сметаной на курином бульоне	150	6,24	14,87	53,26	130,37
Бефстроганов из куриного мяса	50	7,17	6,75	1,75	156,58
Гречка отварная	120	6,3	4,8	30,72	124,8
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 свеклы и солёного огурца	30	0,284	2,089	1,85	26,87
<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>22,329</b>	<b>29,114</b>	<b>118,93</b>	<b>567,87</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,75	19,59	149,07
Чай сладкий с лимоном	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>435</b>	<b>14,145</b>	<b>16,531</b>	<b>87,73</b>	<b>575,04</b>
<b>Всего</b>	<b>1424</b>	<b>50,214</b>	<b>61,045</b>	<b>273,1</b>	<b>1599,15</b>

