

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

13 марта 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
<b>Итого</b>	<b>439</b>	<b>14,44</b>	<b>17,16</b>	<b>70,42</b>	<b>473,29</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	102			11,42	45,9
<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>					
Ватрушка с повидлом	80	5,3	5,26	30,5	198
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	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
<b>Итого</b>	<b>528</b>	<b>15,31</b>	<b>15,042</b>	<b>93,6</b>	<b>589,51</b>
<b>Всего</b>	<b>1776</b>	<b>59,684</b>	<b>71,35</b>	<b>331,168</b>	<b>1882,688</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**13 марта 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
<b>Итого</b>	<b>334</b>	<b>11,19</b>	<b>13,1</b>	<b>55,09</b>	<b>379,74</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>102</b>			<b>11,42</b>	<b>45,9</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>					
Ватрушка с повидлом	80	5,3	5,26	30,5	198
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>415</b>	<b>12,655</b>	<b>12,631</b>	<b>76,53</b>	<b>477,29</b>
<b>Всего</b>	<b>1386</b>	<b>46,174</b>	<b>54,845</b>	<b>261,97</b>	<b>1470,8</b>

