

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**13 октября 2023 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	35	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>17,09</b>	<b>19,955</b>	<b>47,4</b>	<b>412,31</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп русский со сметаной на курином бульоне	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат "Зимний"	50	0,621	3,561	1,747	41,086
<b>Итого</b>	<b>696</b>	<b>8,071</b>	<b>12,111</b>	<b>59,347</b>	<b>556,926</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
<b>Итого</b>	<b>476</b>	<b>17,25</b>	<b>23,62</b>	<b>159</b>	<b>581,73</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1662</b>	<b>42,411</b>	<b>55,686</b>	<b>272,467</b>	<b>1577,966</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**13 октября 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>					
Омлет натуральный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
<b>Итого</b>	<b>304</b>	<b>13,47</b>	<b>15,73</b>	<b>36,87</b>	<b>322,11</b>
<b>Напиток фруктовый</b>					
	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп русский со сметаной на курином бульоне	150	1,35	1,78	7,4	93,74
Капуста тушёная с куриным мясом	150	1,87	4,03	4,23	154,03
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 "Зимний"	30	0,373	2,14	1,048	24,65
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>5,928</b>	<b>8,555</b>	<b>44,028</b>	<b>401,67</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Каша молочная пшеничная	150	6,41	5,42	30,88	159,84
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
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>350</b>	<b>11,925</b>	<b>13,475</b>	<b>73,68</b>	<b>406,38</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1269</b>	<b>31,323</b>	<b>37,76</b>	<b>161,298</b>	<b>1157,16</b>

