

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

16 мая 2023год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	125	11,33	7,72	8,27	196,81
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>428</b>	<b>21,15</b>	<b>21,165</b>	<b>117,31</b>	<b>521,77</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>93</b>			<b>10,42</b>	<b>41,85</b>
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	60	9,5	8,93	3,67	217,95
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из солёного огурца и лука репки	50	0,2	1,11	2,56	21,42
<b>Итого</b>	<b>707</b>	<b>26,25</b>	<b>27,63</b>	<b>130,5</b>	<b>795,02</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,91	159,56
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
<b>Итого</b>	<b>478</b>	<b>15,4</b>	<b>23,05</b>	<b>91,5</b>	<b>635,64</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1706</b>	<b>62,8</b>	<b>71,845</b>	<b>349,73</b>	<b>1994,28</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

16 мая 2023год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	80	7,25	4,94	5,29	125,96
Кисельный соус	30	0,07	0,003	4,21	25,65
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>302</b>	<b>14,15</b>	<b>13,483</b>	<b>45,82</b>	<b>390,19</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>93</b>			<b>10,42</b>	<b>41,85</b>
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	7,03	8,49	49,91	156,05
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Овощное рагу	120	3,2	4,32	15,94	127,81
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>535</b>	<b>20,595</b>	<b>20,595</b>	<b>101,8</b>	<b>607,58</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Каша манная на молоке	150	4,66	5,6	18,82	138,75
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>350</b>	<b>11,135</b>	<b>14,505</b>	<b>59,1</b>	<b>396,06</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1187</b>	<b>45,88</b>	<b>48,583</b>	<b>206,72</b>	<b>1393,83</b>



