

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**16 июня 2023 год**

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>					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	12	2,78	3,54		43,68
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>19,94</b>	<b>23,5</b>	<b>47,91</b>	<b>458,33</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	19,02	17,23	20,05	338,95
Салат из квашенной капусты	40	0,63	1,99	3,06	25,08
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	27	1,62	0,72	7,53	46,12
<b>Итого</b>	<b>688</b>	<b>25,32</b>	<b>22,77</b>	<b>71,81</b>	<b>627,26</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка ванильная	100	7,54	10,18	46,33	328,61
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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
<b>Итого</b>	<b>548</b>	<b>23,74</b>	<b>24,51</b>	<b>188,46</b>	<b>756,31</b>
<b>Всего</b>	<b>1741</b>	<b>69</b>	<b>70,78</b>	<b>314,9</b>	<b>1868,9</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**16 июня 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 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
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>312</b>	<b>15,33</b>	<b>18,09</b>	<b>36,87</b>	<b>351,47</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	1,35	1,79	7,41	93,74
Жаркое по домашнему с куриным мясом	150	14,27	12,92	15,04	233,5
Салат из квашенной капусты	20	0,315	0,995	1,53	12,54
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
<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>18,74</b>	<b>16,51</b>	<b>52,32</b>	<b>430,56</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка ванильная	100	7,54	10,18	46,33	328,61
Каша молочная пшеничная	150	6,41	5,42	30,88	159,84
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,31	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>435</b>	<b>18,895</b>	<b>18,955</b>	<b>111,3</b>	<b>655,95</b>
<b>Всего</b>	<b>1352</b>	<b>52,965</b>	<b>53,555</b>	<b>207,21</b>	<b>1464,98</b>