

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**16 октября 2023 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каш ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
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
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>463</b>	<b>15,933</b>	<b>17,54</b>	<b>69,956</b>	<b>506,61</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>103</b>			<b>11,54</b>	<b>46,35</b>
<b>Обед</b>					
Борщ со свежей капустой со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из тушеной говядины	40	6,08	6,96	0,88	220,81
Макароны отварные	150	5,183	8,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	35,87
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>17,624</b>	<b>19,94</b>	<b>94,856</b>	<b>699,906</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	51,57
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	7,53	46,12
<b>Итого</b>	<b>526,92</b>	<b>14,565</b>	<b>24,702</b>	<b>149,06</b>	<b>584,68</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1782,92</b>	<b>48,122</b>	<b>62,182</b>	<b>325,412</b>	<b>1837,546</b>

Утверждаю:  
руководитель СПДС №  
10 "Снежок" \_\_\_\_\_

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**16 октября 2023 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каш ячневая на молоке	150	4,23	4,61	19,302	141,74
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	1507	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>12,71</b>	<b>13,94</b>	<b>1545,182</b>	<b>393,23</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>103</b>			<b>11,54</b>	<b>46,35</b>
<b>Обед</b>					
Борщ несо свежей капустой со сметаной	150	1,46	1,6	7,9	101,85
Гуляш из тушеной говядины	30	4,56	5,22	68,1	176,65
Макароны отварные	150	4,15	5,64	33,9	155,04
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
Салат из свежей капусты	40	0,257	1,39	0,97	17,2
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>13,232</b>	<b>14,655</b>	<b>139,21</b>	<b>541,52</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	115,81
Чай с лимоном, сахаром	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>14,095</b>	<b>9,991</b>	<b>92,29</b>	<b>525,58</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1447</b>	<b>40,037</b>	<b>38,586</b>	<b>1788,222</b>	<b>1506,68</b>