

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

17 января 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	125	11,33	7,72	8,27	196,81
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
<b>Итого</b>	<b>394</b>	<b>21,73</b>	<b>22,84</b>	<b>119,46</b>	<b>533,75</b>
Сок фруктовый	<b>102</b>			<b>11,42</b>	<b>45,9</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	60	9,5	8,93	3,67	217,95
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	47	2,82	1,25	13,11	80,28
Салат из свежей капусты и моркови	50	0,321	1,739	1,216	21,496
<b>Итого</b>	<b>726</b>	<b>22,174</b>	<b>21,78</b>	<b>106,756</b>	<b>793,126</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	119	4,76	4,76	11,66	52,36
Каша рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
<b>Итого</b>	<b>553</b>	<b>17,31</b>	<b>20,305</b>	<b>75,237</b>	<b>507,86</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1775</b>	<b>61,214</b>	<b>64,925</b>	<b>312,873</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

17 января 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	110	9,97	6,79	7,28	173,2
Молоко сгущённое	15	0,75	1,28	8,4	48,08
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
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
<b>Итого</b>	<b>317</b>	<b>17,55</b>	<b>16,61</b>	<b>52</b>	<b>459,86</b>
Сок фруктовый	<b>99</b>			<b>11,09</b>	<b>44,55</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на к/бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Макароны отварные	120	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	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Салат из свежей капусты и моркови	40	0,257	1,39	0,97	17,2,
<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>17,982</b>	<b>16,705</b>	<b>83,59</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Яблоко	124	0,5	0,5	11,66	54,56
Каша рисовая на молоке	150	3,92	5,85	14,07	134,55
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
<b>Итого</b>	<b>454</b>	<b>10,175</b>	<b>12,875</b>	<b>62,3</b>	<b>415,94</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1435</b>	<b>45,707</b>	<b>46,19</b>	<b>208,98</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>



