

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 декабря 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	202,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	31	2,4	0,155	15,58	72,66
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>436</b>	<b>13,86</b>	<b>20,045</b>	<b>63,19</b>	<b>472,12</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>90</b>			<b>10,08</b>	<b>40,5</b>
<b>Обед</b>					
Щи с куриным мясом со сметаной	200	9,32	19,83	71,01	174,52
Бефстроганов из куриного мяса	70	10,04	9,5	2,55	219,25
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,4		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95
<b>Итого</b>	<b>717</b>	<b>31,15</b>	<b>38,73</b>	<b>156,6</b>	<b>775,42</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	23	1,78	0,11	11,56	53,91
<b>Итого</b>	<b>546</b>	<b>17,06</b>	<b>18,402</b>	<b>109,16</b>	<b>697,83</b>
<b>Всего</b>	<b>1789</b>	<b>62,07</b>	<b>77,177</b>	<b>339,03</b>	<b>1985,87</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**18 декабря 2023 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная	150	4,33	7,14	17,72	131,64
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
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>334</b>	<b>10,26</b>	<b>14,17</b>	<b>51,52</b>	<b>351,63</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>90</b>			<b>10,08</b>	<b>40,5</b>
<b>Обед</b>					
Щи с куриным мясом со сметаной	150	6,24	14,87	53,26	130,37
Бефстроганов из куриного мяса	50	7,17	6,75	1,75	156,58
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,97	4,49	28,67	116,48
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 свеклы	30	0,43	1,82	2,51	26,66
<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>22,145</b>	<b>28,535</b>	<b>117,54</b>	<b>559,34</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,75	19,59	149,07
Чай сладкий с лимоном	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>14,145</b>	<b>16,531</b>	<b>87,73</b>	<b>575,04</b>
<b>Всего</b>	<b>1394</b>	<b>46,55</b>	<b>59,236</b>	<b>266,87</b>	<b>1526,51</b>



