

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
19 сентября 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	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Молоко сгущённое	23	1,15	1,95	12,88	73,71
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>424</b>	<b>24,31</b>	<b>24,64</b>	<b>123,98</b>	<b>587,4</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>98</b>			<b>10,98</b>	<b>44,1</b>
<b>Обед</b>					
Щи с рыбной консервой, сметаной	200	9,32	19,83	71,01	174,52
Гуляш из тушёной говядины	50	7,6	8,7	1,1	113,5
Макароны отварные	150	5,183	8,056	42,37	193,8
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из лука репки и солёного огурца	50	0,2	1,11	2,56	21,42
<b>Итого</b>	<b>699</b>	<b>25,703</b>	<b>38,476</b>	<b>160,42</b>	<b>683</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	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
<b>Итого</b>	<b>479</b>	<b>15,5</b>	<b>23,03</b>	<b>92,25</b>	<b>625,23</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1700</b>	<b>65,513</b>	<b>86,146</b>	<b>387,63</b>	<b>1939,73</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

19 сентября 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	120	10,88	7,41	7,94	188,94
Молоко сгущённое	15	0,75	1,28	8,4	48,08
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>327</b>	<b>18,46</b>	<b>17,23</b>	<b>52,66</b>	<b>475,6</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>98</b>			<b>10,98</b>	<b>44,1</b>
<b>Обед</b>					
Щи с рыбной консервой, сметаной	150	6,24	14,87	53,26	130,37
Гуляш из тушёной говядины	30	4,56	5,22	0,66	68,1
Макароны отварные	120				
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 лука репки и солёного огурца	30	0,12	0,67	1,54	12,85
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>13,255</b>	<b>21,365</b>	<b>86,81</b>	<b>340,57</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>1192</b>	<b>42,85</b>	<b>53,1</b>	<b>198,57</b>	<b>1212,23</b>



