

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

19 декабря 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	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Соус молочный	50	1,78	3,7	4,6	58,95
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	32	2,48	0,16	16,08	75,01
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	9	2,09	2,66		32,76
<b>Итого</b>	<b>446</b>	<b>24,4</b>	<b>26,08</b>	<b>113,53</b>	<b>559,63</b>
Сок фруктовый	<b>90</b>			<b>10,08</b>	<b>40,5</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Макаронны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Котлета куриная	60	9,5	8,93	3,67	217,95
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,49
<b>Итого</b>	<b>709</b>	<b>21,664</b>	<b>20,68</b>	<b>108,716</b>	<b>783,16</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Банан	212	3,18	1,06	16,96	201,4
Печенье	20	1,4	3,8	16,33	96
Каш 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	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>16,39</b>	<b>17,57</b>	<b>88,527</b>	<b>690,27</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1900</b>	<b>62,454</b>	<b>64,33</b>	<b>320,853</b>	<b>2073,56</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
19 декабря 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	120	10,88	7,41	7,94	188,94
Соус молочный	30	1,07	2,22	2,76	35,37
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Сыр	6	1,39	1,77		21,84
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>18,31</b>	<b>17,58</b>	<b>47,02</b>	<b>455,37</b>
Сок фруктовый	<b>90</b>			<b>10,08</b>	<b>40,5</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином 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	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>545</b>	<b>16,782</b>	<b>16,175</b>	<b>78,34</b>	<b>588,75</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Банан	212	3,18	1,06	16,96	201,4
Печенье	20	1,4	3,8	16,33	96
Каш 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
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
<b>Итого</b>	<b>547</b>	<b>13,205</b>	<b>14,385</b>	<b>73,58</b>	<b>586,78</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1522</b>	<b>48,297</b>	<b>48,14</b>	<b>209,02</b>	<b>1671,4</b>

|

|