

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

## МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

20 декабря 2023 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	9	2,09	2,66		32,76
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>17,46</b>	<b>21,84</b>	<b>62,127</b>	<b>542,63</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Обед</b>					
Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Пюре гороховое	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат из квашенной капусты	40	0,63	1,99	3,06	25,08
<b>Итого</b>	<b>686</b>	<b>31,26</b>	<b>21,26</b>	<b>93,08</b>	<b>848,86</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Сырники творожные	130				
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>4,46</b>	<b>10,147</b>	<b>60,33</b>	<b>387,19</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1711</b>	<b>53,18</b>	<b>53,247</b>	<b>222,257</b>	<b>1805,68</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**20 декабря 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>					
Каша молочная кукурузная	150	5,025	5,925	14,068	147,68
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
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Яйцо					
<b>Итого</b>	<b>342</b>	<b>12,815</b>	<b>15,315</b>	<b>47,868</b>	<b>397,03</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	2,8	2,66	7,64	123,47
Гуляш из куриного мяса	40	8,22	6,62	2,11	176,65
Пюре гороховое	120	10,73	5,39	31,88	200,76
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 квашенной капусты	30	0,475	1,5	2,3	18,81
<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>24,56</b>	<b>16,775</b>	<b>75,28</b>	<b>648,94</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Сырники творожные	100	11,65	8,09	18,68	246,66
Кисельный соус	30	0,07	0,03	4,21	25,65
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>330</b>	<b>14,695</b>	<b>13,441</b>	<b>58,14</b>	<b>481,57</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1297</b>	<b>52,07</b>	<b>45,531</b>	<b>188,008</b>	<b>1554,54</b>