

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

21 марта 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
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>456</b>	<b>23,66</b>	<b>22,72</b>	<b>120,46</b>	<b>568,16</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>101</b>			<b>11,31</b>	<b>4,55</b>
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	70	11,08	10,42	4,28	254,27
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат "Зимний"	50	0,621	3,561	1,747	41,086
<b>Итого</b>	<b>711</b>	<b>37,301</b>	<b>32,741</b>	<b>147,297</b>	<b>930,046</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,2
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
<b>Итого</b>	<b>621</b>	<b>14,5</b>	<b>14,27</b>	<b>89,15</b>	<b>542,25</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1889</b>	<b>75,461</b>	<b>69,731</b>	<b>368,217</b>	<b>2045,006</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

21 марта 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
Кисельный соус	30	0,07	0,003	4,21	25,65
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>342</b>	<b>17,78</b>	<b>15,953</b>	<b>48,47</b>	<b>453,17</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>101</b>			<b>11,31</b>	<b>4,55</b>
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	7,03	8,49	49,91	156,05
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Гороховое пюре	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 "Зимний"	30	0,373	2,14	1,048	24,65
<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>28,378</b>	<b>23,135</b>	<b>117,248</b>	<b>692,33</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,2
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>515</b>	<b>11,285</b>	<b>10,525</b>	<b>67,93</b>	<b>396,22</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1392</b>	<b>57,443</b>	<b>49,613</b>	<b>233,648</b>	<b>1541,72</b>



