

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**23 января 2023 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каш ячневая на молоке	200	5,643	6,15	25,736	188,98
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>462</b>	<b>15,863</b>	<b>17,535</b>	<b>69,446</b>	<b>504,27</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>91</b>			<b>10,19</b>	<b>40,95</b>
<b>Обед</b>					
Борщ на к/бульоне со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	135,8
Гуляш из кур. мяса	60	12,34	9,92	3,17	264,97
Макароны отварные	150	5,183	8,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	42	2,52	1,12	11,72	71,74
Салат из свежей капусты и моркови	50	0,321	1,739	1,216	21,496
<b>Итого</b>	<b>723</b>	<b>24,564</b>	<b>23,415</b>	<b>100,296</b>	<b>779,936</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Суп молочный гречневый	200	5,6	6,2	18,7	163,51
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
<b>Итого</b>	<b>452</b>	<b>9,53</b>	<b>12,032</b>	<b>68,67</b>	<b>454,58</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1728</b>	<b>49,957</b>	<b>52,982</b>	<b>248,602</b>	<b>1779,736</b>

Утверждаю:  
руководитель СПДС №  
10 "Снежок" \_\_\_\_\_

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**23 января 2023 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Каш ячневая на молоке	150	4,23	4,61	19,302	141,74
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>354</b>	<b>12,71</b>	<b>13,94</b>	<b>1545,182</b>	<b>393,23</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	91			10,19	40,95
<b>Обед</b>					
Борщ на к/бульоне со сметаной	150	1,46	1,6	7,9	101,85
Гуляш из кур. мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Макароны отварные	150	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	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Салат из свежей капуст ы и моркови	40	0,257	1,39	0,97	17,2
<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>20,152</b>	<b>18,235</b>	<b>79</b>	<b>609,12</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	115,81
Чай с лимоном, сахаром	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
<b>Итого</b>	<b>345</b>	<b>7,785</b>	<b>9,901</b>	<b>54,7</b>	<b>366,59</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1385</b>	<b>40,647</b>	<b>42,076</b>	<b>1689,072</b>	<b>1409,89</b>