

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

24 апреля 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	196,53
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	15	3,48	4,43		54,6
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>17,07</b>	<b>19,465</b>	<b>71,1</b>	<b>507,13</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>103</b>			<b>11,53</b>	<b>46,35</b>
<b>Обед</b>					
Щи на курином бульоне со сметаной	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Бефстроганов из куриного мяса	70	10,04	9,5	2,55	219,25
Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,4		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,4	40,99
Салат из квашенной капусты	40	0,63	1,99	3,06	25,08
<b>Итого</b>	<b>708</b>	<b>30,15</b>	<b>37,69</b>	<b>155,68</b>	<b>756</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Суп молочный вермишелевый	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,4	40,99
<b>Итого</b>	<b>479</b>	<b>12,17</b>	<b>15,487</b>	<b>84</b>	<b>537,85</b>
<b>Всего</b>	<b>1750</b>	<b>59,39</b>	<b>72,642</b>	<b>322,31</b>	<b>1847,33</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**24 апреля 2023 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
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	15	3,48	4,43		54,6
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>354</b>	<b>13,74</b>	<b>15,4</b>	<b>55,24</b>	<b>411,24</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>103</b>			<b>11,53</b>	<b>46,35</b>
<b>Обед</b>					
Щи на курином бульоне со сметаной	150	6,24	14,87	53,26	130,37
Бефстроганов из куриного мяса	50	7,17	6,75	1,75	156,58
Гречка отварная	120	6,3	4,8	30,72	124,8
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>535</b>	<b>22,52</b>	<b>28,525</b>	<b>119,38</b>	<b>559,81</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,75	19,59	149,07
Чай сладкий с лимоном	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>350</b>	<b>8,405</b>	<b>10,221</b>	<b>56,38</b>	<b>351,29</b>
<b>Всего</b>	<b>1342</b>	<b>44,665</b>	<b>54,146</b>	<b>242,53</b>	<b>1368,69</b>

