

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

## МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

25 октября 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	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>449</b>	<b>14,98</b>	<b>19,82</b>	<b>60,787</b>	<b>510,09</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	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из лука репки и солёного огурца	50	0,2	1,11	2,56	21,42
<b>Итого</b>	<b>699</b>	<b>21,01</b>	<b>18,39</b>	<b>86,42</b>	<b>755,31</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Сырники творожные	120	13,98	9,71	22,42	295,99
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	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>18,78</b>	<b>19,922</b>	<b>84,4</b>	<b>680,23</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1698</b>	<b>54,77</b>	<b>58,132</b>	<b>238,327</b>	<b>1972,63</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**25 октября 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
<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 картофельное	120	2,71	3,75	22,13	134,95
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 лука репки и солёного огурца	30	0,12	0,67	1,54	12,85
<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>16,185</b>	<b>14,305</b>	<b>64,77</b>	<b>577,17</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>43,695</b>	<b>43,061</b>	<b>177,498</b>	<b>1482,77</b>