

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**27 марта 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	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>446</b>	<b>14,99</b>	<b>17,195</b>	<b>73,96</b>	<b>489,69</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>					
Щи со сметаной на курином бульоне	200	8,32	19,83	71,01	174,62
Бефстроганов из куриного мяса	60	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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат из свеклы и солёного огурца	50	0,474	3,478	3,088	44,778
<b>Итого</b>	<b>702</b>	<b>29,544</b>	<b>39,123</b>	<b>153,218</b>	<b>762,268</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочкв сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
<b>Итого</b>	<b>533</b>	<b>16,41</b>	<b>18,917</b>	<b>102,29</b>	<b>675,54</b>
<b>Всего</b>	<b>1781</b>	<b>60,944</b>	<b>75,235</b>	<b>340,668</b>	<b>1972,498</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**27 марта 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
<b>Итого</b>	<b>334</b>	<b>11,19</b>	<b>13,1</b>	<b>55,09</b>	<b>379,74</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>					
Щи со сметаной на курином бульоне	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 свеклы и солёного огурца	30	0,284	2,089	1,85	26,87
<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>22,329</b>	<b>29,114</b>	<b>118,93</b>	<b>567,87</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочкв сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75
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>425</b>	<b>14,145</b>	<b>16,531</b>	<b>87,73</b>	<b>575,04</b>
<b>Всего</b>	<b>1394</b>	<b>47,664</b>	<b>58,745</b>	<b>272,95</b>	<b>1567,65</b>



