

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**29 марта 2023 год**

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	43	3,33	0,215	21,61	100,79
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>458</b>	<b>15,68</b>	<b>19,865</b>	<b>65,337</b>	<b>531,18</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Свекольник со сметаной	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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из солёного огурца и лука репки	50	0,2	1,11	2,56	21,42
<b>Итого</b>	<b>693</b>	<b>20,56</b>	<b>18,345</b>	<b>84,05</b>	<b>755,28</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Банан	210	3,15	1,05	16,8	199,5
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
<b>Итого</b>	<b>623</b>	<b>20,28</b>	<b>11,522</b>	<b>80,7</b>	<b>719,27</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1874</b>	<b>56,52</b>	<b>49,732</b>	<b>236,807</b>	<b>2032,73</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**29 марта 2023 год**

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	6	1,39	1,77		21,84
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>12,345</b>	<b>14,725</b>	<b>47,868</b>	<b>389,51</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Свекольник со сметаной	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 солёного огурца и лука репки	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>					
Банан	210	3,15	1,05	16,8	199,5
Сырники творожные	100	11,65	8,09	18,68	246,66
Кисельный соус	30	0,07	0,003	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>525</b>	<b>17,275</b>	<b>9,764</b>	<b>66,13</b>	<b>602,03</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1490</b>	<b>45,805</b>	<b>38,794</b>	<b>185,488</b>	<b>1595,71</b>