

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**29 сентября 2023 год**

| Наименование блюд                          | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр.   | Жиры в гр.    | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|--|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                             |                                 |               |               |                |                    |
| Омлет натуральный                          | 150                             | 9,42          | 10,87         | 3,84           | 128,52             |
| Кофейный напиток                           | 200                             | 4,8           | 4,8           | 24,92          | 159,56             |
| Батон                                      | 35                              | 2,71          | 0,175         | 17,59          | 82,04              |
| Масло сливочное                            | 5                               |               | 4,1           | 0,05           | 37,5               |
|  |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                               | <b>390</b>                      | <b>16,93</b>  | <b>19,945</b> | <b>46,4</b>    | <b>407,62</b>      |
|  |                                 |               |               |                |                    |
| Напиток фруктовый                          | <b>100</b>                      |               |               | <b>6,72</b>    | <b>27</b>          |
|  |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Обед</b>                                |                                 |               |               |                |                    |
| Суп русский со сметаной на курином бульоне | 200                             | 1,8           | 2,38          | 9,88           | 124,98             |
| Капуста тушёная с куриным мясом            | 200                             | 2,5           | 5,38          | 5,64           | 205,38             |
| Компот из сухофруктов                      | 200                             | 0,04          |               | 24,76          | 94,2               |
| Хлеб пшеничный                             | 25                              | 1,92          | 1,25          | 12,56          | 58,6               |
| Хлеб ржаной                                | 25                              | 1,5           | 0,66          | 6,56           | 29,3               |
| Салат "Зимний"                             | 50                              | 0,621         | 3,561         | 1,747          | 41,086             |
|  |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                               | <b>700</b>                      | <b>8,381</b>  | <b>13,231</b> | <b>61,147</b>  | <b>553,546</b>     |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>  |                                 |               |               |                |                    |
| Вафли                                      | 30                              | 1,14          | 9,4           | 17,63          | 158,09             |
|  |                                 |               |               |                |                    |
| Каша молочная пшеничная                    | 200                             | 8,55          | 7,23          | 41,17          | 213,12             |
| Какао с молоком                            | 200                             | 4,45          | 6,2           | 82,88          | 119,24             |
| Хлеб пшеничный                             | 25                              | 1,92          | 1,25          | 12,56          | 58,6               |
| Хлеб ржаной                                | 26                              | 1,56          | 0,69          | 6,82           | 44,4               |
|  |                                 |               |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                               | <b>481</b>                      | <b>17,62</b>  | <b>24,77</b>  | <b>161,06</b>  | <b>593,45</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                               | <b>1671</b>                     | <b>42,931</b> | <b>57,946</b> | <b>275,327</b> | <b>1581,616</b>    |

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

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

| Наименование блюд                          | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки в гр.   | Жиры в гр.    | Углеводы в гр. | Калорийн ость блюда |
|--|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------|
| <b>Завтрак</b>                             |                                 |               |               |                |                     |
| Омлет натуральный                          | 120                             | 7,54          | 8,7           | 3,07           | 102,12              |
| Кофейный напиток                           | 150                             | 3,6           | 3,6           | 18,69          | 119,67              |
| Батон                                      | 30                              | 2,33          | 0,15          | 15,07          | 70,32               |
| Масло сливочное                            | 4                               |               | 3,28          | 0,04           | 30                  |
|  |                                 |               |               |                |                     |
|  |                                 |               |               |                |                     |
| <b>Итого</b>                               | <b>304</b>                      | <b>13,47</b>  | <b>15,73</b>  | <b>36,87</b>   | <b>322,11</b>       |
|  |                                 |               |               |                |                     |
| Напиток фруктовый                          | <b>100</b>                      |               |               | <b>6,72</b>    | <b>27</b>           |
|  |                                 |               |               |                |                     |
| <b>Обед</b>                                |                                 |               |               |                |                     |
| Суп русский со сметаной на курином бульоне | 150                             | 1,35          | 1,78          | 7,4            | 93,74               |
| Капуста тушёная с куриным мясом            | 150                             | 1,87          | 4,03          | 4,23           | 154,03              |
| 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 "Зимний"                             | 30                              | 0,373         | 2,14          | 1,048          | 24,65               |
|  |                                 |               |               |                |                     |
| <b>Итого</b>                               | <b>515</b>                      | <b>5,928</b>  | <b>8,555</b>  | <b>44,028</b>  | <b>401,67</b>       |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>  |                                 |               |               |                |                     |
| Вафли                                      | 15                              | 0,57          | 4,7           | 8,81           | 79,04               |
|  |                                 |               |               |                |                     |
| Каша молочная пшеничная                    | 150                             | 6,41          | 5,42          | 30,88          | 159,84              |
| Какао с молоком                            | 150                             | 2,64          | 2,75          | 21,21          | 108,9               |
| 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>11,925</b> | <b>13,475</b> | <b>73,68</b>   | <b>406,38</b>       |
| <b>ВСЕГО</b>                               | <b>1269</b>                     | <b>31,323</b> | <b>37,76</b>  | <b>161,298</b> | <b>1157,16</b>      |

|