

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
31 января 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая на молоке	200	5,23	7,8	18,757	179,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>451</b>	<b>15,14</b>	<b>19,83</b>	<b>61,977</b>	<b>497,24</b>
Сок фруктовый	<b>89</b>			<b>9,97</b>	<b>40,05</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на к/бульоне	200	2,21	2,44	16,1	192,15
Котлета куриная	70	11,08	10,42	4,28	254,27
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	50	3	1,33	13,95	85,4
Салат витаминный	50	0,704	2,54	4,5	43,7
<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>24,397</b>	<b>24,156</b>	<b>112,44</b>	<b>859,11</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Салат из квашенной капусты	50	0,95	2,99	4,6	37,62
<b>Итого</b>	<b>531</b>	<b>27,14</b>	<b>32,47</b>	<b>57,69</b>	<b>529,86</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1811</b>	<b>66,677</b>	<b>76,456</b>	<b>242,077</b>	<b>1926,26</b>

Утверждаю: руководитель

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
31 января 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая на молоке	150	3,92	5,85	14,07	134,55
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>11,71</b>	<b>15,24</b>	<b>47,87</b>	<b>383,9</b>
Сок фруктовый	<b>89</b>			<b>9,97</b>	<b>40,05</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на к/бульоне	150	1,66	1,83	12,07	144,11
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Макаронь отварные	120	4,15	5,64	33,9	155,04
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
Салат витаминный	30	0,422	1,52	2,7	26,22
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>18,147</b>	<b>16,835</b>	<b>85,32</b>	<b>621,21</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Салат из квашенной капусты	30	0,63	1,99	3,06	25,08
Рыба под овощами в сметанном соусе	60	8,89	8,58	1,4	85,14
Картофель отварной	120	2,32	3,52	1,66	116,8
Лимонный напиток	150	5,82	5,82	13,4	29,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>20,865</b>	<b>25,685</b>	<b>47,75</b>	<b>435,8</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1391</b>	<b>50,722</b>	<b>57,76</b>	<b>190,91</b>	<b>1480,96</b>

|

|