

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 апреля 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>12,49</b>	<b>13,575</b>	<b>52,14</b>	<b>378,48</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	100			11,2	45
<b>Обед</b>					
Щи с куриным мясом со сметаной	200	5,34	5,7	11,8	121,6
Бефстроганов из куриного мяса	70	12,6	5,9	6,2	127,7
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	5,4	35,98	225,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из солёного огурца и свеклы	60	0,7	2,8	4,8	40,7
<b>Итого</b>	<b>726</b>	<b>30,45</b>	<b>20,59</b>	<b>93,2</b>	<b>676,98</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	200	5,28	5,6	18,8	145,34
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
<b>Итого</b>	<b>546</b>	<b>15,38</b>	<b>15,55</b>	<b>84,32</b>	<b>559,17</b>
<b>Всего</b>	<b>1762</b>	<b>58,32</b>	<b>49,715</b>	<b>240,86</b>	<b>1659,63</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**1 апреля 2024 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	120	4,72	4,77	18,3	134,97
Кофейный напиток на молоке	150	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>304</b>	<b>10,25</b>	<b>10,5</b>	<b>43,21</b>	<b>306,29</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>104</b>			<b>11,65</b>	<b>46,8</b>
<b>Обед</b>					
Щи с куриным мясом со сметаной	150	3,8	4,2	8,8	114,6
Бефстроганов из куриного мяса	50	10,2	3,6	4,4	92,4
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,56	4	28,8	177,1
Компот из сухофруктов	150	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из свежей капусты и свеклы	30	0,4	4,4	2,4	20,7
<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>23,565</b>	<b>16,805</b>	<b>70,68</b>	<b>518,3</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	6,79	9,16	41,7	295,75
Суп молочный вермишелевый	150	4,02	4,37	14,2	112,27
Чай сладкий с лимоном	150	0,2	0	5,5	22,7
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>435</b>	<b>13,315</b>	<b>14,135</b>	<b>74,18</b>	<b>489,32</b>
<b>Всего</b>	<b>1378</b>	<b>47,13</b>	<b>41,44</b>	<b>199,72</b>	<b>1360,71</b>



