

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

2 июля 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	150	29,04	9,7	13,8	258,97
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	32	2,48	0,16	16,08	75,01
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
<b>Итого</b>	<b>447</b>	<b>37,65</b>	<b>19,99</b>	<b>56,03</b>	<b>554,25</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	6,2	5,4	16,9	142,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Гороховое пюре	150	14,6	4,7	33,9	236,5
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	26	2,01	0,13	13,06	60,94
Хлеб ржаной	29	1,74	0,77	7,61	33,99
Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,7	4,3	6,3	70,4
<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>44,05</b>	<b>19,2</b>	<b>98,67</b>	<b>734,33</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Каша манная на молоке	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	29	1,74	0,77	7,61	33,99
<b>Итого</b>	<b>434</b>	<b>14,84</b>	<b>19,695</b>	<b>71,67</b>	<b>498,93</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1716</b>	<b>96,54</b>	<b>58,885</b>	<b>233,09</b>	<b>1814,51</b>

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

2 июля 2024 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>					
Творожная запеканка	120	23,2	9,5	13,2	213,1
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
Какао 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
Сыр	8	1,86	2,34	0	28,7
<b>Итого</b>	<b>342</b>	<b>30,59</b>	<b>17,57</b>	<b>46,41</b>	<b>446,12</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	4,8	4,1	12,2	105,7
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Гороховое пюре	120	11,6	3,4	27,1	185,6
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	12	51,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат картофельный с зелёным горошком	30	0,9	2,2	3,1	35,3
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>32,405</b>	<b>13,305</b>	<b>71,68</b>	<b>529,7</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Каша манная на молоке	120	4,22	4,37	17,1	124,47
Кофейный напиток на молоке	150	3,2	2,3	9,8	71
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>320</b>	<b>10,725</b>	<b>12,275</b>	<b>48,98</b>	<b>334,37</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1207</b>	<b>73,72</b>	<b>43,15</b>	<b>167,07</b>	<b>1310,19</b>



