

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**3 июня 2024 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каш ячневая на молоке	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>412</b>	<b>15,75</b>	<b>15,285</b>	<b>59,19</b>	<b>438,57</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Обед</b>					
Борщ со сметаной на курином бульоне	200	4,74	5,5	8,2	100,6
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	2,01	0,13	13,06	60,94
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>31,52</b>	<b>18,225</b>	<b>85,99</b>	<b>634,58</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка сдобная	90	6,1	5,5	40,7	236
Суп молочный гречневый	200	5,48	5,9	17,82	141,06
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	2,01	0,13	13,06	60,94
<b>Итого</b>	<b>517,47</b>	<b>13,885</b>	<b>21,08</b>	<b>122,62</b>	<b>464,8</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1754,47</b>	<b>61,155</b>	<b>54,59</b>	<b>274,52</b>	<b>1564,95</b>

Утверждаю:  
руководитель СПДС №  
10 "Снежок" \_\_\_\_\_

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**3 июня 2024 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каш ячневая на молоке	120	5,29	4,57	22,15	153,03
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>324</b>	<b>13,77</b>	<b>13,9</b>	<b>1548,03</b>	<b>404,52</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Обед</b>					
Борщ со сметаной на курином бульоне	150	3,3	4,1	6,1	57,9
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Макароньы отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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 из солёного огурца и лука репки	30	0,3	1,3	1,3	18,2
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>24,805</b>	<b>12,705</b>	<b>62,08</b>	<b>439</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка сдобная	90	6,1	5,5	40,7	236
Суп молочный гречневый	150	4,24	4,57	12,74	109,03
Чай с сахаром	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>425</b>	<b>12,845</b>	<b>10,675</b>	<b>71,72</b>	<b>426,33</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1394</b>	<b>51,42</b>	<b>37,28</b>	<b>1688,55</b>	<b>1296,85</b>

