

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**4 октября 2024 г.**

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>					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>19,5</b>	<b>20,5</b>	<b>35,75</b>	<b>403,06</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на курином бульоне	200	5,34	5,8	10,7	117,4
Жаркое по домашнему с куриным мясом	150	13,9	14	13,7	236,7
Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
<b>Итого</b>	<b>653</b>	<b>23,34</b>	<b>23,26</b>	<b>63,01</b>	<b>556,4</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Хлеб пшеничный	22	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>16,04</b>	<b>14,32</b>	<b>82,78</b>	<b>515,4</b>
<b>Всего</b>	<b>1643</b>	<b>58,88</b>	<b>58,08</b>	<b>188,26</b>	<b>1501,86</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**4 октября 2024 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	120	8,5	9,1	2,2	123,1
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
<b>Итого</b>	<b>304</b>	<b>14,03</b>	<b>14,83</b>	<b>27,11</b>	<b>294,42</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	3,9	4,5	7,9	88,7
Жаркое по домашнему с куриным мясом	120	10,2	10,4	10,7	177,6
Салат из свеклы	30	0,4	1,4	2,3	22,9
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
<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>17,105</b>	<b>16,905</b>	<b>47,18</b>	<b>402,7</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная кукурузная	120	4,72	4,47	22	147,07
Чай с молоком	150	1,3	0,8	7,2	40,8
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>405</b>	<b>13,725</b>	<b>12,675</b>	<b>70,18</b>	<b>431,94</b>
<b>Всего</b>	<b>1294</b>	<b>44,86</b>	<b>44,41</b>	<b>151,19</b>	<b>1156,06</b>

