

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
5 ноября 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	150	29,04	9,7	13,8	258,97
Молоко сгущённое	26	1,3	2,21	14,6	83,3
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	42	3,26	0,21	21,8	98,45
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	13	3,03	3,81	0	46,63
<b>Итого</b>	<b>436</b>	<b>40,43</b>	<b>23,13</b>	<b>62,55</b>	<b>616,55</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Икра морковная	60	1,2	4,2	6	67,9
<b>Итого</b>	<b>721</b>	<b>33,36</b>	<b>15,22</b>	<b>92,2</b>	<b>642,74</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Конфета шоколадная	25	1,87	0,4	20,25	100
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
<b>Итого</b>	<b>407</b>	<b>13,15</b>	<b>11,26</b>	<b>75,77</b>	<b>461,49</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1664</b>	<b>86,94</b>	<b>49,61</b>	<b>237,24</b>	<b>1747,78</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

5 ноября 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	120	23,2	9,5	13,2	213,1
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
Какао с молоком	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	10	2,33	2,93	0	35,87
<b>Итого</b>	<b>334</b>	<b>32,06</b>	<b>19,86</b>	<b>49,31</b>	<b>484,39</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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
Икра морковная	30	0,7	2,1	3	34,1
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>24,605</b>	<b>10,405</b>	<b>71,58</b>	<b>472,5</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Конфета шоколадная	25	1,87	0,4	20,25	100
Каш рисовая на молоке	120	4,02	4,47	18,9	131,37
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>325</b>	<b>11,275</b>	<b>9,225</b>	<b>66,78</b>	<b>400,93</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1304</b>	<b>67,94</b>	<b>39,49</b>	<b>194,39</b>	<b>1384,82</b>

|

|

|