

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**7 июня 2024 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность 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	32	2,48	0,16	1608	75,01
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	9	2,1	2,6	0	32,28
<b>Итого</b>	<b>396</b>	<b>20,98</b>	<b>23,06</b>	<b>1623,65</b>	<b>416,59</b>
<b>Обед</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 и зелёного горошка	60	1,3	3	5,3	51,27
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	10,1	42
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>23,82</b>	<b>23,72</b>	<b>57,27</b>	<b>538,22</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
<b>Итого</b>	<b>494</b>	<b>15,04</b>	<b>11,89</b>	<b>88,07</b>	<b>524,21</b>
<b>Всего</b>	<b>1645</b>	<b>59,84</b>	<b>58,67</b>	<b>1775,71</b>	<b>1506,02</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**7 июня 2024 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость 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 и зелёного горошка	30	0,7	2	2,6	30,08
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	7,6	31
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>17,205</b>	<b>17,605</b>	<b>41,58</b>	<b>385,98</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
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>12,925</b>	<b>10,175</b>	<b>76,48</b>	<b>445,44</b>
<b>Всего</b>	<b>1294</b>	<b>44,16</b>	<b>42,61</b>	<b>151,89</b>	<b>1152,84</b>

