

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

7 октября 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>389</b>	<b>12,41</b>	<b>13,57</b>	<b>51,61</b>	<b>376,14</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Щи с куриным мясом со сметаной	200	5,34	5,7	11,8	121,6
Бефстроганов из куриного мяса	70	12,6	5,9	6,2	127,7
Картофельное пюре	150				
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из солёного огурца и свеклы	60	0,7	2,8	4,8	40,7
<b>Итого</b>	<b>726</b>	<b>22,26</b>	<b>15,15</b>	<b>58,16</b>	<b>454,8</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом					
Суп молочный вермишелевый	200	5,28	5,6	18,8	145,34
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	22	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Яблоко свежее	185	0,74	0,74	18,13	81,4
<b>Итого</b>	<b>631</b>	<b>9,44</b>	<b>7,09</b>	<b>61,69</b>	<b>348,44</b>
<b>Всего</b>	<b>1846</b>	<b>44,11</b>	<b>35,81</b>	<b>178,18</b>	<b>1206,38</b>

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	120	4,72	4,77	18,3	134,97
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
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>304</b>	<b>10,25</b>	<b>10,5</b>	<b>43,21</b>	<b>306,29</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Щи с куриным мясом со сметаной	150	3,8	4,2	8,8	114,6
Бефстроганов из куриного мяса	70	12,6	5,9	6,2	127,7
Картофельное пюре	120				
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
Салат из солёного огурца и свеклы	30	0,4	1,4	2,4	20,7
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>19,405</b>	<b>12,105</b>	<b>43,68</b>	<b>376,5</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом					
Суп молочный вермишелевый	150	4,02	4,37	14,2	112,27
Чай сладкий	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
Яблоко свежее	185	0,74	0,74	18,13	81,4
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>7,265</b>	<b>5,715</b>	<b>50,61</b>	<b>274,97</b>
<b>Всего</b>	<b>1479</b>	<b>36,92</b>	<b>28,32</b>	<b>144,22</b>	<b>984,76</b>



| |

|