

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

9 января 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная на сгущённом молоке	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	42	3,26	0,21	21,1	98,45
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
<b>Итого</b>	<b>447</b>	<b>16,61</b>	<b>16,34</b>	<b>87,24</b>	<b>508,63</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>					
Щи с рыбной консервой со сметаной	200	9,32	19,83	71,01	174,52
Гуляш из тушёной говядины	60	9,12	10,44	1,32	136,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	145,6
Компот из сухофруктов	200	0,4		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из квашенной капусты	50	0,474	3,478	3,088	44,778
<b>Итого</b>	<b>711</b>	<b>30,254</b>	<b>40,173</b>	<b>155,398</b>	<b>698,298</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Суп молочный вермишелевый на сгущённом молоке	200	6,58	9	26,12	198,76
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
<b>Итого</b>	<b>479</b>	<b>12,17</b>	<b>15,502</b>	<b>83,66</b>	<b>523,82</b>
<b>Всего</b>	<b>1737</b>	<b>59,034</b>	<b>72,015</b>	<b>337,498</b>	<b>1775,748</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**9 января 2024 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная на сгущённом молоке	150	6,41	5,42	30,88	159,84
Кофейный напиток на сгущённом молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
<b>Итого</b>	<b>334</b>	<b>12,34</b>	<b>12,45</b>	<b>64,68</b>	<b>379,83</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>					
Щи с рыбной консервой со сметаной	150	6,24	14,87	53,26	130,37
Гуляш из тушёной говядины	50	7,6	8,7	1,1	113,5
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,97	4,49	28,67	116,48
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из квашенной капусты	30	0,475	1,5	2,3	18,81
<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>22,62</b>	<b>30,165</b>	<b>116,68</b>	<b>508,41</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Суп молочный вермишелевый на сгущённом молоке	150	4,95	6,75	19,59	149,07
Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0,016	13,66	71,62
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>350</b>	<b>8,405</b>	<b>10,221</b>	<b>56,38</b>	<b>351,29</b>
<b>Всего</b>	<b>1319</b>	<b>43,365</b>	<b>52,836</b>	<b>248,94</b>	<b>1284,53</b>