

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

9 апреля 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>                            |                                 |              |               |                |                    |
| Творожная запеканка                       | 120                             | 23,2         | 9,5           | 13,2           | 21,31              |
| Соус кисельный                            | 50                              | 0,11         | 0,005         | 7,01           | 42,75              |
| Какао на молоке                           | 200                             | 3,8          | 3,1           | 12,3           | 91,7               |
| Батон                                     | 38                              | 2,94         | 0,19          | 19,1           | 89,07              |
| Масло                                     | 5                               |              | 4,1           | 0,05           | 37,5               |
| Сыр                                       | 10                              | 2,32         | 2,95          |                | 36,4               |
|   |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>423</b>                      | <b>32,37</b> | <b>19,845</b> | <b>51,66</b>   | <b>318,73</b>      |
|   |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                 |              |               |                |                    |
| Сок фруктовый                             | <b>108</b>                      |              |               | <b>12,1</b>    | <b>48,6</b>        |
|   |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Обед</b>                               |                                 |              |               |                |                    |
| Суп "Метелица" на курином бульоне         | 200                             | 6,2          | 5,4           | 16,9           | 142,3              |
| Котлета куриная                           | 70                              | 17,2         | 3,7           | 5,7            | 124,9              |
| Гороховое пюре                            | 150                             | 14,6         | 4,7           | 33,9           | 236,5              |
| Компот из свежих яблок                    | 200                             | 0,2          | 0,2           | 10,1           | 42                 |
| Хлеб пшеничный                            | 18                              | 1,4          | 0,09          | 9,09           | 42,19              |
| Хлеб ржаной                               | 24                              | 1,44         | 0,64          | 6,7            | 40,99              |
| Салат луковый                             | 50                              | 0,05         | 0,4           | 0,4            | 5,6                |
|   |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>712</b>                      | <b>41,09</b> | <b>15,13</b>  | <b>82,79</b>   | <b>634,48</b>      |
|   |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |              |               |                |                    |
|   |                                 |              |               |                |                    |
| Вафли                                     | 30                              | 1,14         | 9,4           | 17,63          | 158,09             |
| Каша манная на молоке                     | 150                             | 5,38         | 5,7           | 20,6           | 154,04             |
|   |                                 |              |               |                |                    |
| Кофейный напиток на молоке                | 200                             | 3,8          | 3,1           | 12,3           | 91,7               |
| Хлеб пшеничный                            | 18                              | 1,4          | 0,09          | 9,09           | 42,19              |
| Хлеб ржаной                               | 25                              | 1,5          | 0,66          | 6,56           | 29,3               |
| <b>Итого</b>                              | <b>423</b>                      | <b>13,22</b> | <b>18,95</b>  | <b>66,18</b>   | <b>475,32</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1666</b>                     | <b>86,68</b> | <b>53,925</b> | <b>212,73</b>  | <b>1477,13</b>     |

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

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

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 2 до3 лет | Белки в гр.   | Жиры в гр.    | Углеводы в гр. | Калорийн ость блюда |
|---|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                |               |               |                |                     |
| Творожная запеканка                       | 120                            | 23,2          | 9,5           | 13,2           | 213,1               |
| Соус кисельный                            | 30                             | 0,07          | 0,003         | 4,21           | 25,65               |
| Какао 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                  |
| Сыр                                       | 8                              | 1,86          | 2,36          |                | 29,36               |
|   |                                |               |               |                |                     |
| <b>Итого</b>                              | <b>342</b>                     | <b>30,66</b>  | <b>17,593</b> | <b>42,32</b>   | <b>439,43</b>       |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                |               |               |                |                     |
| Сок фруктовый                             | <b>108</b>                     |               |               | <b>12,1</b>    | <b>48,6</b>         |
|   |                                |               |               |                |                     |
| <b>Обед</b>                               |                                |               |               |                |                     |
| Суп "Метелица" на курином бульоне         | 150                            | 4,8           | 4,1           | 12,2           | 105,7               |
| Котлета куриная                           | 60                             | 12,3          | 2,8           | 4,5            | 93                  |
| Гороховое пюре                            | 120                            | 11,6          | 3,4           | 27,1           | 185,6               |
| 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               |
| Салат луковый                             | 30                             | 0,4           | 1,85          | 2,33           | 27,86               |
|   |                                |               |               |                |                     |
| <b>Итого</b>                              | <b>545</b>                     | <b>31,505</b> | <b>12,855</b> | <b>66,51</b>   | <b>501,76</b>       |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                |               |               |                |                     |
|   |                                |               |               |                |                     |
| Вафли                                     | 15                             | 0,57          | 4,7           | 8,81           | 79,04               |
| Каша манная на молоке                     | 120                            | 4,22          | 4,37          | 17,1           | 124,47              |
|   |                                |               |               |                |                     |
| 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>320</b>                     | <b>10,295</b> | <b>11,975</b> | <b>48,49</b>   | <b>333,11</b>       |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1207</b>                    | <b>72,46</b>  | <b>42,423</b> | <b>157,32</b>  | <b>1274,3</b>       |



