

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

10 декабря 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	150	29,04	9,7	13,8	258,97
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	31	2,4	0,155	15,58	72,66
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
<b>Итого</b>	<b>447</b>	<b>37,8</b>	<b>20,275</b>	<b>55,53</b>	<b>555,49</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<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 сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0	11,56	53,91
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
Салат картофельный с зелёным горошком и морковью	60	1,7	4,3	6,3	70,4
<b>Итого</b>	<b>726</b>	<b>43,26</b>	<b>18,71</b>	<b>97,88</b>	<b>737,11</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко св.	125	0,5	0,5	12,3	55
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
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	23	1,78	0	11,56	53,91
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>1,32</b>	<b>0,58</b>	<b>6,36</b>	<b>37,58</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1295</b>	<b>82,38</b>	<b>39,565</b>	<b>166,49</b>	<b>1357,18</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
10 декабря 2024 год

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	0	8,3	33
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>30,59</b>	<b>17,59</b>	<b>46,41</b>	<b>446,78</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</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 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 картофельный с зелёным горошком и морковью	30	0,9	2,2	3,1	35,3
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>32,205</b>	<b>13,105</b>	<b>73,18</b>	<b>533,1</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
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
Яблоко св.	125	0,5	0,5	12,3	55
<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>11,225</b>	<b>12,775</b>	<b>61,28</b>	<b>389,37</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1332</b>	<b>74,02</b>	<b>43,47</b>	<b>180,87</b>	<b>1369,25</b>



