

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**11 октября 2024 г.**

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	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	37	1,87	0,185	18,59	86,73
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>392</b>	<b>18,27</b>	<b>20,485</b>	<b>34,24</b>	<b>396,03</b>
<b>Напиток фруктовый</b>					
	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп рисовый на курином бульоне	200	5	2,8	18,8	120,4
Капуста тушёная с куриным мясом	150	33,3	7,9	9,6	239,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,008	8,92	39,15
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат "Зимний"	60	0,7	5,3	4,8	69,8
<b>Итого</b>	<b>653</b>	<b>42,28</b>	<b>16,698</b>	<b>66,04</b>	<b>583,45</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Ватрушка с творогом	80	9,3	5,9	24,7	193,9
Каша молочная пшеничная	150	6,68	5,8	27,2	187,24
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
<b>Итого</b>	<b>475</b>	<b>20,6</b>	<b>13,61</b>	<b>77,22</b>	<b>520,35</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1620</b>	<b>81,15</b>	<b>50,793</b>	<b>184,22</b>	<b>1526,83</b>

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	120	8,5	9,1	2,2	123,1
Кофейный напиток	150	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	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>
<b>Напиток фруктовый</b>					
	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп рисовый на курином бульоне	150	3,7	2,1	14,2	90,6
Капуста тушёная с куриным мясом	120	11,5	3,2	7,5	104,5
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 "Зимний"	30	0,35	2,65	2,4	34,9
<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>18,155</b>	<b>8,555</b>	<b>50,38</b>	<b>343,5</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Ватрушка с творогом	80	9,3	5,9	24,7	193,9
Каша молочная пшеничная	120	5,32	4,47	21,4	147,37
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>385</b>	<b>18,225</b>	<b>11,775</b>	<b>66,08</b>	<b>440,67</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1274</b>	<b>50,41</b>	<b>35,16</b>	<b>150,29</b>	<b>1105,59</b>

