

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**13 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>					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>21,98</b>	<b>23,715</b>	<b>35,25</b>	<b>440,18</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на курином бульоне	200	5,34	5,8	10,7	117,4
Жаркое по домашнему с куриным мясом	150	13,9	14	13,7	236,7
Салат из свеклы и кукурузы	60	1,3	3	5,3	51,27
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
<b>Итого</b>	<b>654</b>	<b>23,9</b>	<b>23,59</b>	<b>63,77</b>	<b>563,69</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Ватрушка с творогом	80	9,3	5,9	24,7	193,9
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
<b>Итого</b>	<b>475</b>	<b>19,88</b>	<b>13,39</b>	<b>79,22</b>	<b>522,13</b>
<b>Всего</b>	<b>1634</b>	<b>65,76</b>	<b>60,695</b>	<b>184,96</b>	<b>1553</b>

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

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

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 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>312</b>	<b>15,89</b>	<b>17,19</b>	<b>27,11</b>	<b>323,78</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	3,9	4,5	7,9	88,7
Жаркое по домашнему с куриным мясом	120	10,2	10,4	10,7	177,6
Салат из свеклы и кукурузы	30	0,7	2	2,6	30,08
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
<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>17,405</b>	<b>17,505</b>	<b>47,48</b>	<b>409,88</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Ватрушка с творогом	80	9,3	5,9	24,7	193,9
Каша молочная кукурузная	120	4,72	4,47	22	147,07
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>17,625</b>	<b>11,775</b>	<b>66,68</b>	<b>440,37</b>
<b>Всего</b>	<b>1282</b>	<b>50,92</b>	<b>46,47</b>	<b>147,99</b>	<b>1201,03</b>

