

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
14 мая 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	150	29,04	9,7	13,8	258,97
Молоко сгущённое	24	1,2	2,04	13,44	76,92
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	2,33	2,93	0	35,87
<b>Итого</b>	<b>427</b>	<b>39,31</b>	<b>22,06</b>	<b>58,69</b>	<b>590,03</b>
Сок фруктовый	105			11,76	47,25
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
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
Икра морковная	60	1,2	4,2	6	67,9
<b>Итого</b>	<b>722</b>	<b>33,24</b>	<b>15,43</b>	<b>85,37</b>	<b>617,88</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,4
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,008	8,92	39,15
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
<b>Итого</b>	<b>507</b>	<b>12,84</b>	<b>13,248</b>	<b>76,6</b>	<b>473,29</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1761</b>	<b>85,39</b>	<b>50,738</b>	<b>232,42</b>	<b>1728,45</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

14 мая 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	120	23,2	9,5	13,2	213,1
Молоко сгущённое	20	1	1,7	11,2	64,1
Какао с молоком	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>332</b>	<b>31,59</b>	<b>19,29</b>	<b>49,31</b>	<b>477,88</b>
Сок фруктовый	<b>105</b>			<b>11,76</b>	<b>47,25</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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
Икра морковная	30	0,7	2,1	3	34,1
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>24,405</b>	<b>10,505</b>	<b>65,68</b>	<b>448,6</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,4
Каш рисовая на молоке	120	4,02	4,47	18,9	131,37
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>410</b>	<b>9,845</b>	<b>9,265</b>	<b>57,31</b>	<b>349,33</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1392</b>	<b>65,84</b>	<b>39,06</b>	<b>184,06</b>	<b>1323,06</b>

|

|

|