

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**14 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>					
Каш ячневая на молоке	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,8
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>409</b>	<b>15,51</b>	<b>15,27</b>	<b>57,66</b>	<b>431,64</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Борщ со сметаной на курином бульоне	200	4,74	5,5	8,2	100,6
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>31,26</b>	<b>22,12</b>	<b>85,73</b>	<b>669,11</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка ванильная	100	5,4	6,4	27,12	191,47
Суп молочный гречневый	200	5,48	5,9	17,82	141,06
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
<b>Итого</b>	<b>524,7</b>	<b>12,57</b>	<b>23,96</b>	<b>109,43</b>	<b>398,53</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1758,7</b>	<b>59,34</b>	<b>61,35</b>	<b>259,54</b>	<b>1526,28</b>

Утверждаю:  
руководитель СПДС №  
10 "Снежок" \_\_\_\_\_

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каш ячневая на молоке	120	5,29	4,57	22,15	153,03
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>324</b>	<b>13,62</b>	<b>13,6</b>	<b>1548,03</b>	<b>401,32</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Борщ со сметаной на курином бульоне	150	3,3	4,1	6,1	57,9
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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 из свежей капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>24,805</b>	<b>14,255</b>	<b>65,18</b>	<b>464,95</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка ванильная	100	5,4	6,4	27,12	191,47
Суп молочный гречневый	150	4,24	4,57	12,74	109,03
Чай с сахаром	150	0,2	0	5,5	22,7
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>435</b>	<b>12,145</b>	<b>11,575</b>	<b>58,14</b>	<b>381,8</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1404</b>	<b>50,57</b>	<b>39,43</b>	<b>1678,07</b>	<b>1275,07</b>