

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 ноября 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>12,88</b>	<b>13,6</b>	<b>54,65</b>	<b>390,2</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Обед</b>					
Щи с куриным мясом со сметаной	200	5,34	5,7	11,8	121,6
Бефстроганов из куриного мяса	70	12,6	5,9	6,2	127,7
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	5,4	35,98	225,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
Салат из свеклы и солёного огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>30,04</b>	<b>20,99</b>	<b>88,66</b>	<b>662,48</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлм	100	4,5	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	200	5,28	5,6	18,8	145,34
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
<b>Итого</b>	<b>543</b>	<b>12,88</b>	<b>10,66</b>	<b>76,71</b>	<b>457,91</b>
<b>Всего</b>	<b>1763</b>	<b>55,8</b>	<b>45,25</b>	<b>226,74</b>	<b>1537,59</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**18 ноября 2024 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	120	4,72	4,77	18,3	134,97
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
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>304</b>	<b>10,25</b>	<b>10,5</b>	<b>43,21</b>	<b>306,29</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Обед</b>					
Щи с куриным мясом со сметаной	150	3,8	4,2	8,8	114,6
Бефстроганов из куриного мяса	50	10,2	3,6	4,4	92,4
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,56	4	28,8	177,1
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 свеклы и солёного огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>23,565</b>	<b>13,805</b>	<b>70,68</b>	<b>518,3</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлм	100	4,5	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	150	4,02	4,37	14,2	112,27
Чай сладкий	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>11,025</b>	<b>9,275</b>	<b>66,98</b>	<b>392,54</b>
<b>Всего</b>	<b>1374</b>	<b>44,84</b>	<b>33,58</b>	<b>187,59</b>	<b>1244,13</b>

