

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**19 января 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	200	12,56	14,49	5,12	171,36
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>443</b>	<b>20,3</b>	<b>23,58</b>	<b>49,19</b>	<b>457,49</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	19,02	17,23	20,05	338,95
Салат из квашенной капусты	60	0,95	2,99	4,6	37,62
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	22	2,31	0,58	6,36	37,58
<b>Итого</b>	<b>704</b>	<b>26,45</b>	<b>23,56</b>	<b>72,68</b>	<b>633,61</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная кукурузная	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	22	2,31	0,58	6,36	37,58
<b>Итого</b>	<b>544</b>	<b>20,9</b>	<b>19,95</b>	<b>172,087</b>	<b>684,87</b>
<b>Всего</b>	<b>1791</b>	<b>67,65</b>	<b>67,09</b>	<b>300,677</b>	<b>1802,97</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**19 января 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	150	9,42	16,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
<b>Итого</b>	<b>334</b>	<b>15,35</b>	<b>23,9</b>	<b>37,64</b>	<b>348,51</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	1,35	1,79	7,41	93,74
Жаркое по домашнему с куриным мясом	150	14,27	12,92	15,04	233,5
Салат из квашенной капусты	40	0,63	1,99	3,06	25,08
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
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>525</b>	<b>19,055</b>	<b>17,505</b>	<b>53,85</b>	<b>443,1</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная кукурузная	150				
Какао с молоком	150	2,64	2,75	21,21	108,9
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>435</b>	<b>12,155</b>	<b>8,615</b>	<b>87,03</b>	<b>447,05</b>
<b>Всего</b>	<b>1394</b>	<b>46,56</b>	<b>50,02</b>	<b>185,24</b>	<b>1265,66</b>

