

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**20 марта 2024 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	32	2,48	0,16	16,08	75,01
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>417</b>	<b>18,03</b>	<b>20,01</b>	<b>69,1</b>	<b>525,81</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Обед</b>					
Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	50	10,28	8,27	2,64	220,81
Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Морковь отварная дольками	60	0,8	0,1	4,1	20,1
<b>Итого</b>	<b>708</b>	<b>21,55</b>	<b>17,36</b>	<b>88,1</b>	<b>765,68</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоки св	113	0,45	0,45	11,07	49,72
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Сырники творожные	100	11,65	8,09	18,69	246,66
Кисельный соус	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,3</b>	<b>19,217</b>	<b>85,74</b>	<b>672,99</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1765</b>	<b>55,88</b>	<b>56,587</b>	<b>249,66</b>	<b>1991,48</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**20 марта 2024 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная кукурузная	120	4,72	4,47	22	147,07
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
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>332</b>	<b>15,06</b>	<b>16,16</b>	<b>55,95</b>	<b>427,92</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	2,8	2,66	7,64	123,47
Гуляш из куриного мяса	40	8,22	6,62	2,11	176,65
Пюре картофельное	120	2,71	3,75	22,13	134,95
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Морковь отварная дольками	30	0,4	0,1	2,1	10,1
<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>16,465</b>	<b>13,735</b>	<b>65,33</b>	<b>574,42</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоки св	113	0,45	0,45	11,07	49,72
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Сырники творожные	70	8,15	5,66	13,08	172,66
Кисельный соус	30	0,07	0,003	4,21	25,65
Чай с лимоном, сахаром	150	0,1	0,016	13,66	71,62
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>413</b>	<b>11,645</b>	<b>11,434</b>	<b>63,61</b>	<b>457,29</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1370</b>	<b>43,17</b>	<b>41,329</b>	<b>191,61</b>	<b>1486,63</b>