

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**20 ноября 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	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	12	2,56	3,22	0	39,46
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>427</b>	<b>17,74</b>	<b>18,32</b>	<b>60,5</b>	<b>476,56</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	200	5,44	4,6	8,3	97,8
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Пюре картофельное	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
<b>Итого</b>	<b>723</b>	<b>28,88</b>	<b>17,96</b>	<b>69,31</b>	<b>560,3</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Сырники творожные	140	27,65	8,28	22,17	271,48
Повидло	22	0	0	13,42	52,8
Чай с лимоном, сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,4	39,28
Яблоко свежее	122	0,49	0,49	12	53,7
<b>Итого</b>	<b>558</b>	<b>33,4</b>	<b>19,56</b>	<b>89,84</b>	<b>654,98</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1808</b>	<b>80,02</b>	<b>55,84</b>	<b>226,37</b>	<b>1718,84</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**20 ноября 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	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>334</b>	<b>14,98</b>	<b>15,13</b>	<b>47,06</b>	<b>382,56</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	4,1	3,4	8	74,6
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Пюре картофельное	120	2,5	3,1	15,9	101,7
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 солёного огурца и лука репки	30	0,3	1,3	1,3	18,2
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>23,705</b>	<b>12,005</b>	<b>55,08</b>	<b>413,2</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Сырники творожные	120	23,7	7,1	19	232,7
Повидло	20	0	0	12,2	48
Чай с лимоном, сахаром	150	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Яблоко свежее	122	0,49	0,49	12	53,7
<b>Итого</b>	<b>462</b>	<b>27,795</b>	<b>13,195</b>	<b>70,98</b>	<b>496,8</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1441</b>	<b>66,48</b>	<b>40,33</b>	<b>179,84</b>	<b>1319,56</b>

