

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**21 февраля 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	200	5,23	7,8	18,757	196,93
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	44	3,41	0,22	22,11	103,14
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>479</b>	<b>18,31</b>	<b>22,17</b>	<b>65,987</b>	<b>565,03</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	3,74	3,54	10,18	164,63
Гуляш из куриного мяса	60	12,34	9,92	3,17	264,97
Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
<b>Итого</b>	<b>707</b>	<b>23,451</b>	<b>20,124</b>	<b>90,596</b>	<b>824,156</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоки св	134	0,54	0,64	13,13	58,96
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Сырники творожные	160	18,64	12,94	29,89	394,65
Сгущённое молоко	23	1,15	1,96	12,88	73,72
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
<b>Итого</b>	<b>594</b>	<b>25,22</b>	<b>25,197</b>	<b>115,36</b>	<b>891,09</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1880</b>	<b>66,981</b>	<b>67,491</b>	<b>278,663</b>	<b>2307,276</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**21 февраля 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	150	5,025	5,925	14,068	147,68
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>362</b>	<b>15,365</b>	<b>17,615</b>	<b>48,018</b>	<b>428,53</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	50	10,28	8,27	2,64	220,81
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
Салат из свежей капусты	40	0,257	1,39	0,97	17,2
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>18,382</b>	<b>16,675</b>	<b>64,73</b>	<b>625,68</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоки св	134	0,54	0,64	13,13	58,96
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Сырники творожные	130	15,15	10,52	24,28	320,66
Сгущённое молоко	22	1,1	1,87	12,32	70,51
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>486</b>	<b>19,765</b>	<b>18,351</b>	<b>84,98</b>	<b>659,39</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1493</b>	<b>53,512</b>	<b>52,641</b>	<b>204,448</b>	<b>1740,6</b>