

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 сентября 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                                     | 38                              | 2,94         | 0,19          | 19,1          | 89,07              |
| Масло                                     | 5                               |              | 4,1           | 0,05          | 37,5               |
| Яйцо                                      | 20                              | 2,4          | 2             | 0,15          | 28,3               |
|   |                                 |              |               |               |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>393</b>                      | <b>12,72</b> | <b>13,59</b>  | <b>53,65</b>  | <b>385,51</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                            | 19                              | 1,47         | 0,095         | 9,55          | 44,54              |
| Хлеб ржаной                               | 27                              | 1,62         | 0,72          | 7,53          | 46,12              |
| Салат из солёного огурца и свеклы         | 60                              | 0,7          | 2,8           | 4,8           | 40,7               |
|   |                                 |              |               |               |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>726</b>                      | <b>30,43</b> | <b>20,615</b> | <b>92,96</b>  | <b>676,36</b>      |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |              |               |               |                    |
| Булочка сдобная                           | 90                              | 6,79         | 9,16          | 41,7          | 295,75             |
|   |                                 |              |               |               |                    |
| Суп молочный вермишелевый                 | 200                             | 5,28         | 5,6           | 18,8          | 145,34             |
| Чай сладкий                               | 200                             | 0,2          | 0             | 6,5           | 26,8               |
| Хлеб пшеничный                            | 18                              | 1,4          | 0,09          | 9,09          | 42,19              |
| Хлеб ржаной                               | 27                              | 1,62         | 0,72          | 7,53          | 46,12              |
|   |                                 |              |               |               |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>535</b>                      | <b>15,29</b> | <b>15,57</b>  | <b>83,62</b>  | <b>556,2</b>       |
| <b>Всего</b>                              | <b>1754</b>                     | <b>58,44</b> | <b>49,775</b> | <b>236,95</b> | <b>1645,07</b>     |

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**23 сентября 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 солёного огурца и свеклы         | 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 сдобная                           | 90                              | 6,79          | 9,16          | 41,7          | 295,75             |
|   |                                 |               |               |               |                    |
| 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>425</b>                      | <b>13,315</b> | <b>14,135</b> | <b>74,18</b>  | <b>489,32</b>      |
| <b>Всего</b>                              | <b>1364</b>                     | <b>47,13</b>  | <b>38,44</b>  | <b>194,79</b> | <b>1340,91</b>     |