

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**26 января 2024 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	6	1,39	1,77		21,84
<b>Итого</b>	<b>401</b>	<b>18,71</b>	<b>21,74</b>	<b>48,91</b>	<b>441,18</b>
<b>Обед</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп рисовый со сметаной на курином бульоне	200	3,17	3,76	16,64	103,79
Капуста тушёная с куриным мясом	200	2,5	5,38	5,64	205,38
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат "Зимний"	50	0,621	3,561	1,747	41,086
<b>Итого</b>	<b>696</b>	<b>9,441</b>	<b>13,491</b>	<b>66,107</b>	<b>535,736</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	200	8,55	7,23	41,17	213,12
Какао с молоком	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
<b>Итого</b>	<b>546</b>	<b>23,32</b>	<b>19,48</b>	<b>194,41</b>	<b>703,19</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1743</b>	<b>51,471</b>	<b>54,711</b>	<b>316,147</b>	<b>1707,106</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**26 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	120	7,54	8,7	3,07	102,12
Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Сыр	6	1,39	1,77		21,84
<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>14,86</b>	<b>17,5</b>	<b>36,87</b>	<b>343,95</b>
<b>Напиток фруктовый</b>					
	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп рисовый со сметаной на курином бульоне	150	2,38	2,82	12,48	77,84
Капуста тушёная с куриным мясом	150	1,87	4,03	4,23	154,03
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 "Зимний"	30	0,373	2,14	1,048	24,65
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>6,958</b>	<b>9,595</b>	<b>49,108</b>	<b>385,77</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	7,21	5,26	53,04	279,55
Каша молочная пшеничная	150	6,41	5,42	30,88	159,84
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>18,565</b>	<b>14,035</b>	<b>117,91</b>	<b>606,89</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1360</b>	<b>40,383</b>	<b>41,13</b>	<b>210,608</b>	<b>1363,61</b>

|