

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 августа 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	42	3,26	0,21	21,1	98,45
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>397</b>	<b>13,04</b>	<b>13,61</b>	<b>55,65</b>	<b>394,89</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
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	42	3,26	0,21	21,1	98,45
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат из солёного огурца и свеклы	60	0,7	2,8	4,8	40,7
<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>26,58</b>	<b>19,22</b>	<b>89,72</b>	<b>634,43</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	200	5,28	5,6	18,8	145,34
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
<b>Итого</b>	<b>544</b>	<b>13,05</b>	<b>10,655</b>	<b>75,91</b>	<b>444,95</b>
<b>Всего</b>	<b>1786</b>	<b>52,67</b>	<b>43,485</b>	<b>228</b>	<b>1501,27</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**26 августа 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
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
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>19,205</b>	<b>12,705</b>	<b>59,74</b>	<b>447,1</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
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>435</b>	<b>11,125</b>	<b>9,275</b>	<b>66,98</b>	<b>392,54</b>
<b>Всего</b>	<b>1374</b>	<b>40,58</b>	<b>32,48</b>	<b>176,65</b>	<b>1172,93</b>