

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

27 февраля 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>					
Творожная запеканка	160	14,59	9,88	10,58	251,91
Соус кисельный	50	0,11	0,005	7,01	42,75
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>462</b>	<b>24,34</b>	<b>23,32</b>	<b>119,11</b>	<b>574,53</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>104</b>			<b>11,65</b>	<b>46,8</b>
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	9,37	11,32	66,54	208,07
Котлета куриная	70	11,08	10,42	4,28	254,27
Гороховое пюре	150	13,41	6,74	34,46	250,95
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Салат из квашенной капусты	50	0,79	2,49	3,83	31,35
<b>Итого</b>	<b>722</b>	<b>38,23</b>	<b>31,815</b>	<b>153,96</b>	<b>943,56</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко	104	0,42	0,42	10,19	45,76
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Каша манная на молоке	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,91	159,56
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>16,04</b>	<b>23,485</b>	<b>103,2</b>	<b>688,43</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1873</b>	<b>78,61</b>	<b>78,62</b>	<b>387,92</b>	<b>2253,32</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

13 февраля 2024год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	130	11,79	8,02	8,6	204,68
Соус кисельный	30	0,07	0,003	4,21	25,65
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,21	108,9
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
<b>Итого</b>	<b>352</b>	<b>18,69</b>	<b>16,563</b>	<b>49,13</b>	<b>468,91</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>104</b>			<b>11,65</b>	<b>46,8</b>
<b>Обед</b>					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	7,03	8,49	49,91	156,05
Котлета куриная	50	7,91	6,51	3,06	181,62
Гороховое пюре	120	10,73	5,39	31,88	200,76
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 квашенной капусты	40	0,63	1,99	3,06	25,08
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>28,635</b>	<b>22,985</b>	<b>119,26</b>	<b>692,76</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко	104	0,42	0,42	10,19	45,76
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Каша манная на молоке	150	4,66	5,6	18,82	138,75
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
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>454</b>	<b>11,555</b>	<b>14,925</b>	<b>69,29</b>	<b>441,82</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1351</b>	<b>58,88</b>	<b>54,473</b>	<b>237,68</b>	<b>1603,49</b>



