

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**28 декабря 2024 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каш ячневая на молоке	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
<b>Итого</b>	<b>431</b>	<b>18,07</b>	<b>17,28</b>	<b>59</b>	<b>464,52</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Щи рыбные со сметаной	200	6,65	10,1	11,4	164,8
Гуляш из тушеной говядины	70	16,7	5,7	4,6	138
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
<b>Итого</b>	<b>724</b>	<b>32,39</b>	<b>23,56</b>	<b>81,2</b>	<b>673,06</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,16	3,96	20,6	126,8
Суп молочный гречневый	200	5,48	5,9	17,82	141,06
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	23	1,32	0,58	6,36	37,58
<b>Итого</b>	<b>454,58</b>	<b>9,44</b>	<b>20,99</b>	<b>100,7</b>	<b>333,34</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1709,58</b>	<b>59,9</b>	<b>61,83</b>	<b>247,62</b>	<b>1497,92</b>

Утверждаю:  
руководитель СПДС №  
10 "Снежок" \_\_\_\_\_

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**23 декабря 2024 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Каш ячневая на молоке	120	5,29	4,57	22,15	153,03
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>324</b>	<b>13,62</b>	<b>13,6</b>	<b>1548,03</b>	<b>401,32</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Щи рыбные со сметаной	150	4,9	7,6	8,5	147,5
Гуляш из тушёной говядины	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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 лука репки	30	0,3	1,3	1,3	18,2
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>26,205</b>	<b>16,005</b>	<b>65,98</b>	<b>532</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Суп молочный гречневый	150	4,24	4,57	12,74	109,03
Чай с лимоном, сахаром	150	0,3	0	5,7	23,5
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>350</b>	<b>7,925</b>	<b>7,155</b>	<b>41,52</b>	<b>254,53</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1319</b>	<b>47,75</b>	<b>36,76</b>	<b>1662,25</b>	<b>1214,85</b>