

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**21 марта 2025 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>					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофейный напиток	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>18,73</b>	<b>20,45</b>	<b>30,72</b>	<b>379,62</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп рисовый на курином бульоне	200	5	2,8	18,8	120,4
Капуста тушёная с куриным мясом	200	33,3	7,9	9,6	239,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	26	2,01	0,13	13,06	60,94
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Салат "Зимний"	60	0,7	5,3	4,8	69,8
<b>Итого</b>	<b>713</b>	<b>43,03</b>	<b>16,85</b>	<b>70,89</b>	<b>606,96</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная пшеничная	150	6,68	5,8	27,2	187,24
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Хлеб пшеничный	26	2,01	0,13	13,06	60,94
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
<b>Итого</b>	<b>503</b>	<b>17,31</b>	<b>14,55</b>	<b>84,69</b>	<b>530,67</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1701</b>	<b>79,07</b>	<b>51,85</b>	<b>193,02</b>	<b>1544,25</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**21марта 2025 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	130	8,6	9,2	2,3	124,6
Кофейный напиток	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
<b>Итого</b>	<b>344</b>	<b>14,63</b>	<b>15,33</b>	<b>28,11</b>	<b>305,32</b>
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп рисовый на курином бульоне	150	3,7	2,1	14,2	90,6
Капуста тушёная с куриным мясом	160	11,5	3,2	7,5	104,5
Компот из сухофруктов	180	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 "Зимний"	30	0,35	2,65	2,4	34,9
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>18,155</b>	<b>8,555</b>	<b>50,38</b>	<b>343,5</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная пшеничная	130	5,32	4,47	21,4	147,37
Чай с молоком	180	1,5	1	7,5	44,4
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>445</b>	<b>14,525</b>	<b>12,875</b>	<b>69,88</b>	<b>435,84</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1444</b>	<b>47,31</b>	<b>36,76</b>	<b>155,09</b>	<b>1111,66</b>

