

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба" на молоке	200	5,23	7,8	18,757	191,74
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>456</b>	<b>15,18</b>	<b>21,255</b>	<b>122,287</b>	<b>480,98</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<b>Обед</b>					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	47	2,82	1,25	13,11	80,28
<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>15,55</b>	<b>15,44</b>	<b>71,37</b>	<b>738,14</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоки св.	117	4,7	4,7	11,47	51,48
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Овощное рагу	150	4	5,4	15,6	159,76
Чай с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
<b>Итого</b>	<b>581</b>	<b>32,57</b>	<b>21,147</b>	<b>68,82</b>	<b>563,3</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1822</b>	<b>63,3</b>	<b>57,842</b>	<b>269,197</b>	<b>1809,42</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

17 ноября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба" на молоке	150	4,67	5,79	14,07	159,75
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,31	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>342</b>	<b>11,5</b>	<b>14,33</b>	<b>50,49</b>	<b>398,33</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник на к/бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Тефтели куриные	50	6,32	4,74	3,23	156,69
Икра свекольная	120	0,36	1,87	2,37	185,85
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	7,87	35,16
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>11,105</b>	<b>11,315</b>	<b>52,26</b>	<b>629,6</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоки св.	117	4,7	4,7	11,47	51,48
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Котлета рыбная	60	18,52	4,67	3,88	99,74
Овощное рагу	120	3,2	4,32	15,94	127,81
Чай с лимоном	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
<b>Итого</b>	<b>477</b>	<b>28,195</b>	<b>18,481</b>	<b>61,29</b>	<b>464,85</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1434</b>	<b>50,8</b>	<b>44,126</b>	<b>170,76</b>	<b>1519,78</b>