

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**30 Ноября 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на молоке	200	6,66	10,99	22,64	202,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	51	3,95	0,25	25,63	119,54
Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,05
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>466</b>	<b>17,77</b>	<b>22,61</b>	<b>73,255</b>	<b>550,95</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Голубцы ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	50	3	1,33	13,95	85,4
<b>Итого</b>	<b>668</b>	<b>25,16</b>	<b>20,63</b>	<b>75,02</b>	<b>546,75</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Картофель отварной	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Чай с лимоном с сахаром	200	7,76	7,76	17,86	39,51
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Огурец солёный	23			0,9	3,68
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	55
<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>25,75</b>	<b>26,85</b>	<b>69,72</b>	<b>448,97</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1724</b>	<b>68,68</b>	<b>70,09</b>	<b>224,715</b>	<b>1573,67</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**30 Ноября 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на молоке	120	4,33	7,14	17,72	131,64
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	32	2,48	0,16	16,08	75,01
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>314</b>	<b>12,27</b>	<b>16,54</b>	<b>52,53</b>	<b>385,68</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	2,02	2,13	12,86	78,56
Голубцы ленивые	150	11,31	10,47	9,17	176,48
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
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>495</b>	<b>16,735</b>	<b>13,675</b>	<b>52,99</b>	<b>357,54</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Картофель отварной	120	2,32	3,52	1,66	116,8
Рыба под овощами	60	8,89	8,58	1,4	85,14
Чай с лимоном, сахаром	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Огурец солёный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
				0,58	2,4
<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>15,62</b>	<b>17,966</b>	<b>52,48</b>	<b>487,88</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1299</b>	<b>44,625</b>	<b>48,181</b>	<b>164,72</b>	<b>1258,1</b>