

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**5 апреля 2023 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	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	9	2,09	2,65		32,76
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>474</b>	<b>19,2</b>	<b>25,04</b>	<b>67,86</b>	<b>557,48</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	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат из свеклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
<b>Итого</b>	<b>691</b>	<b>24,125</b>	<b>23,39</b>	<b>71,89</b>	<b>550,786</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко	167	0,67	0,67	16,37	73,48
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	168,69
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат из квашенной капусты	40	0,63	1,99	3,06	25,08
<b>Итого</b>	<b>678</b>	<b>27,08</b>	<b>27,25</b>	<b>82,36</b>	<b>501,74</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1943</b>	<b>70,405</b>	<b>75,68</b>	<b>228,83</b>	<b>1637,006</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**5 апреля 2023 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на молоке	150	4,33	7,14	17,72	131,64
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	7	1,62	2,06		25,48
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>362</b>	<b>14,43</b>	<b>19,35</b>	<b>51,68</b>	<b>416,11</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	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	26,66
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>16,565</b>	<b>15,225</b>	<b>52,88</b>	<b>372,48</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко	167	0,67	0,67	16,37	73,48
Рыба под овощами в сметанном соусе	60	8,89	8,58	1,4	85,14
Картофельное пюре	120	2,71	3,75	22,13	134,95
Лимонный напиток	150	5,82	5,82	13,4	29,62
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	30	0,475	1,5	2,3	18,81
<b>Итого</b>	<b>562</b>	<b>20,87</b>	<b>20,925</b>	<b>68,38</b>	<b>400,6</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1539</b>	<b>51,865</b>	<b>55,5</b>	<b>179,66</b>	<b>1216,19</b>