

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**6 сентября 2023 г.**

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	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо варёное	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>462</b>	<b>16,88</b>	<b>22,375</b>	<b>66,35</b>	<b>517,69</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>97</b>			<b>10,9</b>	<b>43,65</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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из свеклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
<b>Итого</b>	<b>696</b>	<b>23,84</b>	<b>20,05</b>	<b>69,09</b>	<b>497,68</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	5,82	44,4
Огурец солёный	30			1,17	4,8
<b>Итого</b>	<b>522</b>	<b>27,19</b>	<b>27,61</b>	<b>75,31</b>	<b>492,13</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1777</b>	<b>67,91</b>	<b>70,035</b>	<b>221,65</b>	<b>1551,15</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**6 сентября 2023 г.**

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	4		3,28	0,04	30
Яйцо варёное	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>354</b>	<b>12,81</b>	<b>16,47</b>	<b>51,67</b>	<b>383,13</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	97			10,9	43,65
<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>					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
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
Огурец солёный	20			0,78	3,2
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>20,775</b>	<b>21,605</b>	<b>60,84</b>	<b>383,51</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1366</b>	<b>50,15</b>	<b>53,3</b>	<b>176,29</b>	<b>1182,77</b>