

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**11 января 2023 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	150	13,6	9,26	9,92	236,17
Молоко сгущённое	30				
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
<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>21,5</b>	<b>18,36</b>	<b>54,99</b>	<b>526,99</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</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	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	55	3,3	1,46	14,44	64,46
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>25,98</b>	<b>20,795</b>	<b>78,98</b>	<b>542,22</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Чай сладкий	200	0,2		14	28
Хлеб пшеничный	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Огурец солёный	20			0,78	3,2
<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,38</b>	<b>21,69</b>	<b>54,53</b>	<b>505,04</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1715</b>	<b>66,86</b>	<b>60,845</b>	<b>199,7</b>	<b>1619,25</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**11 января 2023 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на молоке					
Кофейный напиток на молоке					
Батон					
Масло					
Сыр					
Яйцо					
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>				
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне					
Голубцы ленивые					
Напиток из шиповника					
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье					
Картофель отварной					
Рыба под овощами					
Чай с лимоном, сахаром					
Хлеб пшеничный					
Огурец солёный					
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>