

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

14 декабря 2023 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	31	2,4	0,155	15,58	72,66
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>444</b>	<b>13,94</b>	<b>20,615</b>	<b>117,267</b>	<b>450,5</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	90			10,08	40,5
<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	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
<b>Итого</b>	<b>667</b>	<b>14,55</b>	<b>14,85</b>	<b>67,43</b>	<b>710,57</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Винегрет	100	2,736	7,046	9,338	109,362
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
<b>Итого</b>	<b>457</b>	<b>28,926</b>	<b>23,448</b>	<b>68,618</b>	<b>590,832</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1658</b>	<b>57,416</b>	<b>58,913</b>	<b>263,395</b>	<b>1792,402</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

14 декабря 2023 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	6	1,39	1,77		21,84
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>11,03</b>	<b>13,74</b>	<b>50,49</b>	<b>390,81</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>90</b>			<b>10,08</b>	<b>40,5</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	85,85
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>10,505</b>	<b>11,045</b>	<b>49,64</b>	<b>517,88</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Котлета рыбная	50	15,43	3,89	3,23	83,12
Винегрет	60	1,642	4,22	5,6	65,62
Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>20,047</b>	<b>13,431</b>	<b>44,08</b>	<b>358</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1245</b>	<b>41,582</b>	<b>38,216</b>	<b>154,29</b>	<b>1307,19</b>



