

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Сыр	13	3,02	3,83		47,32
<b>Итого</b>	<b>474</b>	<b>19,82</b>	<b>26,2</b>	<b>66,01</b>	<b>562,66</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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
<b>Итого</b>	<b>646</b>	<b>23,84</b>	<b>20,05</b>	<b>69,09</b>	<b>497,68</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Банан	224	3,36	1,12	17,92	212,8
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	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Огурец солёный	30			1,17	4,8
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>29,44</b>	<b>25,85</b>	<b>83,62</b>	<b>617,83</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1950</b>	<b>73,1</b>	<b>72,1</b>	<b>225,44</b>	<b>1705,17</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**17 мая 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	4		3,28	0,04	30
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>364</b>	<b>15,13</b>	<b>19,42</b>	<b>51,67</b>	<b>419,53</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
<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>16,135</b>	<b>13,405</b>	<b>50,37</b>	<b>345,82</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Банан	224	3,36	1,12	17,92	212,8
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>609</b>	<b>23,085</b>	<b>19,875</b>	<b>68,41</b>	<b>524,31</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1558</b>	<b>54,35</b>	<b>52,7</b>	<b>177,17</b>	<b>1316,66</b>