

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**18 октября 2023 г.**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции, сад от 3 до 7 лет</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность блюда</b>
<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	38	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>16,49</b>	<b>23,015</b>	<b>65,2</b>	<b>517,9</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	160	13,92	12,88	11,28	217,2
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат из свёклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
<b>Итого</b>	<b>656</b>	<b>20,44</b>	<b>16,71</b>	<b>67,14</b>	<b>458,05</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	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Огурец солёный	30			1,17	4,8
<b>Итого</b>	<b>521</b>	<b>27,21</b>	<b>27,46</b>	<b>76,92</b>	<b>491,7</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1730</b>	<b>64,14</b>	<b>67,185</b>	<b>215,98</b>	<b>1494,65</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**18 октября 2023 г.**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции, сад от 2 до 3 лет</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность блюда</b>
<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
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>342</b>	<b>12,12</b>	<b>16,53</b>	<b>51,52</b>	<b>380,99</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 свёклы	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>1357</b>	<b>49,46</b>	<b>53,36</b>	<b>171,96</b>	<b>1163,98</b>