

## МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

19 октября 2023 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры
<b>Завтрак</b>			
Каша "Дружба" на молоке	200	5,23	7,8
Какао на молоке	200	4,45	6,2
Батон	38	2,94	0,19
Масло	5		4,1
Сыр	10	2,32	2,95
<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>14,94</b>	<b>21,24</b>
<b>Второй завтрак</b>			
Сок фруктовый	<b>100</b>		
<b>Обед</b>			
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	200	1,99	5,11
Тефтели куриные	70	8,85	6,64
Икра свекольная	150	0,45	2,35
Компот из сухофруктов	200	0,04	
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69
<b>Итого</b>	<b>668</b>	<b>14,59</b>	<b>14,9</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>			
Вафли	30	1,14	9,4
Котлета рыбная	80	21,7	6,23
Винегрет	100	2,736	7,046
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,022
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69

<b>Итого</b>	<b>457</b>	<b>28,846</b>	<b>23,568</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1678</b>	<b>58,376</b>	<b>59,708</b>

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

19 октября 2023 год

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции, сад от 2 до 3 лет</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>
<b>Завтрак</b>			
Каша "Дружба" на молоке	150	4,67	5,79
Какао на молоке	150	2,64	2,75
Батон	30	2,33	0,15
Масло	4		3,28
Сыр	8	1,86	2,36
<b>Итого</b>	<b>342</b>	<b>11,5</b>	<b>14,33</b>
<b>Второй завтрак</b>			
Сок фруктовый	102		
<b>Обед</b>			
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	150	1,49	3,83
Тефтели куриные	50	6,32	4,74
Икра свекольная	120	0,36	1,87
Компот из сухофруктов	150	0,03	
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53
<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>10,505</b>	<b>11,045</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>			

Вафли	15	0,57	4,7
Котлета рыбная	60	18,52	4,67
Винегрет	60	1,642	4,22
Чай с лимоном, сахаром	150	0,1	0,016
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53
<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>23,137</b>	<b>14,211</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1269</b>	<b>45,142</b>	<b>39,586</b>

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

<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность блюда</b>
-----------------	-------------------------------

18,757	191,74
82,88	119,24
19,1	89,07
0,05	37,5
	36,4
<b>120,787</b>	<b>473,95</b>

<b>11,2</b>	<b>45</b>

16,92	194,79
4,53	219,37
2,96	107,31
24,76	94,2
11,05	51,47
6,82	44,4
<b>67,04</b>	<b>711,54</b>

17,63	158,09
5,17	132,98
9,338	109,362
18,22	95,5
10,55	49,22
6,82	44,4

<b>67,728</b>	<b>589,552</b>
<b>266,755</b>	<b>1820,042</b>

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

	<b>Калорийн ость блюда</b>
<b>Углеводы</b>	

14,07	159,75
21,31	108,9
15,07	70,32
0,04	30
	29,36
<b>50,49</b>	<b>398,33</b>

<b>11,2</b>	<b>45</b>

12,69	146,09
3,23	156,69
2,37	85,85
18,57	70,65
7,53	35,16
5,25	23,44
<b>49,64</b>	<b>517,88</b>

8,81	79,04
3,88	99,74
5,6	65,62
13,66	71,62
7,53	35,16
5,25	23,44
<b>44,73</b>	<b>374,62</b>
<b>156,06</b>	<b>1335,83</b>