

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**20 сентября 2023 г.**

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	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>448</b>	<b>16,03</b>	<b>22,425</b>	<b>65,2</b>	<b>510,86</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский со сметаной	200	1,8	2,38	9,88	124,98
Жаркое по домашнему с тушёной говядиной	200	14,48	11,45	20,8	232,99
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
<b>Итого</b>	<b>699</b>	<b>20,31</b>	<b>14,88</b>	<b>70,04</b>	<b>486,44</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
Макароны отварные	150	5,183	8,056	42,37	193,8
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	5,82	44,4
<b>Итого</b>	<b>496</b>	<b>29,323</b>	<b>30,921</b>	<b>90,86</b>	<b>521,82</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1743</b>	<b>65,663</b>	<b>68,226</b>	<b>232,82</b>	<b>1546,12</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**20 сентября 2023 г.**

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
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 крестьянский со сметаной	150	1,35	1,79	7,41	93,74
Жаркое по домашнему с тушёной говядиной	150	10,84	8,5	15,6	174,74
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 свежей капусты	40	0,257	1,39	0,97	17,2
<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>15,252</b>	<b>12,485</b>	<b>52,32</b>	<b>376,46</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
Макароны отварные	120	4,15	5,64	33,9	155,04
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
<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>22,215</b>	<b>23,495</b>	<b>71,83</b>	<b>400,4</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1347</b>	<b>49,587</b>	<b>52,51</b>	<b>182,39</b>	<b>1184,85</b>