

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**22 марта 2023 год**

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	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	14	3,48	4,13		50,96
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>20,67</b>	<b>26,525</b>	<b>68,36</b>	<b>578,02</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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
Салат из квашенной капусты	60	0,95	2,99	4,6	37,62
<b>Итого</b>	<b>701</b>	<b>23,54</b>	<b>19,91</b>	<b>67,49</b>	<b>500,55</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
Огурец солёный	30			1,17	4,8
<b>Итого</b>	<b>531</b>	<b>27,88</b>	<b>30,29</b>	<b>84,8</b>	<b>551,9</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1812</b>	<b>72,09</b>	<b>76,725</b>	<b>227,37</b>	<b>1657,47</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**22 марта 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
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из квашенной капусты	40	0,63	1,99	3,06	25,08
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>17,21</b>	<b>15,42</b>	<b>56,4</b>	<b>382,62</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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Огурец солёный	20			0,78	3,2
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>21,22</b>	<b>21,63</b>	<b>63,81</b>	<b>395,23</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1399</b>	<b>53,56</b>	<b>56,47</b>	<b>178,6</b>	<b>1224,38</b>