

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**23 августа 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	47	3,64	0,235	23,62	110,17
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>472</b>	<b>17,65</b>	<b>22,425</b>	<b>71,38</b>	<b>541,13</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	27	2,09	0,165	13,57	63,29
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,35	32,82
<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>24,53</b>	<b>20,115</b>	<b>72,9</b>	<b>515,27</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Кисель плодово-ягодный	150	0,06		12,3	49,2
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>2,16</b>	<b>5,7</b>	<b>33</b>	<b>193,2</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1407</b>	<b>44,34</b>	<b>48,24</b>	<b>184</b>	<b>1276,6</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**23 августа 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
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>354</b>	<b>12,81</b>	<b>16,47</b>	<b>51,67</b>	<b>383,13</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>					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Кисель плодово-ягодный	150	0,06		12,3	49,2
<b>Итого</b>	<b>165</b>	<b>1,11</b>	<b>2,85</b>	<b>22,65</b>	<b>121,2</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1104</b>	<b>30,055</b>	<b>32,725</b>	<b>131,41</b>	<b>877,15</b>