

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**25 августа 2023 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,84	128,52
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>399</b>	<b>17,63</b>	<b>19,99</b>	<b>50,92</b>	<b>428,72</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
Салат из свежей капусты	50	0,321	1,739	1,216	21,496
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>20,301</b>	<b>16,624</b>	<b>69,006</b>	<b>511,316</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	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Огурец солёный	30			1,17	4,8
<b>Итого</b>	<b>534</b>	<b>28,06</b>	<b>30,37</b>	<b>85,2</b>	<b>557,1</b>
<b>Всего</b>	<b>1728</b>	<b>65,991</b>	<b>66,984</b>	<b>211,846</b>	<b>1524,136</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**25 августа 2023 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	120	7,54	8,7	3,07	102,12
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
<b>Итого</b>	<b>304</b>	<b>13,47</b>	<b>15,73</b>	<b>36,87</b>	<b>322,11</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
Салат из свежей капусты	40	0,257	1,39	0,97	17,2
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>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
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	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	20	1,56	0,69	6,82	44,4
Огурец солёный	20			0,78	3,2
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>21,43</b>	<b>21,78</b>	<b>63,97</b>	<b>411,5</b>
<b>Всего</b>	<b>1329</b>	<b>50,152</b>	<b>49,995</b>	<b>159,88</b>	<b>1137,07</b>