

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

1 февраля 2024 год

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки        | Жиры          | Углеводы       | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                 |              |               |                |                    |
| Каша "Дружба" на молоке                   | 200                             | 5,23         | 7,8           | 18,757         | 191,74             |
| Какао на молоке                           | 200                             | 4,45         | 6,2           | 82,88          | 119,24             |
| Батон                                     | 46                              | 3,6          | 0,23          | 23,1           | 107,82             |
| Масло                                     | 5                               |              | 4,1           | 0,05           | 37,5               |
| Сыр                                       | 10                              | 2,32         | 2,95          |                | 36,4               |
|   |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>461</b>                      | <b>15,6</b>  | <b>21,28</b>  | <b>124,787</b> | <b>492,7</b>       |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                 |              |               |                |                    |
| Сок фруктовый                             | 97                              |              |               | 10,86          | 43,65              |
|   |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Обед</b>                               |                                 |              |               |                |                    |
| Рассольник на к/ бульоне со сметаной      | 200                             | 1,99         | 5,11          | 16,92          | 194,79             |
| Тефтели куриные                           | 70                              | 8,85         | 6,64          | 4,53           | 219,37             |
| Икра свекольная                           | 150                             | 0,45         | 2,35          | 2,96           | 107,31             |
| Компот из сухофруктов                     | 200                             | 0,04         |               | 24,76          | 94,2               |
| Хлеб пшеничный                            | 20                              | 1,55         | 0,1           | 10,5           | 46,88              |
| Хлеб ржаной                               | 20                              | 1,2          | 0,53          | 5,25           | 23,44              |
|   |                                 |              |               |                |                    |
|   |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>660</b>                      | <b>14,08</b> | <b>14,73</b>  | <b>64,92</b>   | <b>685,99</b>      |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |              |               |                |                    |
| Вафли                                     | 30                              | 1,14         | 9,4           | 17,63          | 158,09             |
| Яблоко                                    | 155                             | 0,62         | 0,62          | 15,19          | 68,2               |
| Чай сладкий с лимоном                     | 200                             | 0,13         | 0,022         | 18,22          | 95,5               |
|   |                                 |              |               |                |                    |
|   |                                 |              |               |                |                    |
|   |                                 |              |               |                |                    |
|   |                                 |              |               |                |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>385</b>                      | <b>1,89</b>  | <b>10,042</b> | <b>51,04</b>   | <b>321,79</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1603</b>                     | <b>31,57</b> | <b>46,052</b> | <b>251,607</b> | <b>1544,13</b>     |

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

1 февраля 2024 год

| Наименование блюд                         | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                                 |               |               |               |                    |
| Каша "Дружба" на молоке                   | 150                             | 4,67          | 5,79          | 14,07         | 159,75             |
| Какао на молоке                           | 150                             | 2,64          | 2,75          | 21,31         | 108,9              |
| 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>11,5</b>   | <b>14,33</b>  | <b>50,49</b>  | <b>398,33</b>      |
| <b>Второй завтрак</b>                     |                                 |               |               |               |                    |
| Сок фруктовый                             | 97                              |               |               | 10,86         | 43,65              |
|   |                                 |               |               |               |                    |
| <b>Обед</b>                               |                                 |               |               |               |                    |
| Рассольник на к/ бульоне со сметаной      | 150                             | 1,49          | 3,83          | 12,69         | 146,09             |
| Тефтели куриные                           | 50                              | 6,32          | 4,74          | 3,23          | 156,69             |
| Икра свекольная                           | 120                             | 0,36          | 1,87          | 2,37          | 85,85              |
| Компот из сухофруктов                     | 150                             | 0,03          |               | 18,57         | 70,65              |
| 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>505</b>                      | <b>10,505</b> | <b>11,045</b> | <b>49,64</b>  | <b>517,88</b>      |
| <b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b> |                                 |               |               |               |                    |
| Вафли                                     | 15                              | 0,57          | 4,7           | 8,81          | 79,04              |
| Яблоко                                    | 155                             | 0,62          | 0,62          | 15,19         | 68,2               |
| Чай сладкий с лимоном                     | 150                             | 0,1           | 0,016         | 13,66         | 71,62              |
|   |                                 |               |               |               |                    |
|   |                                 |               |               |               |                    |
|   |                                 |               |               |               |                    |
| <b>Итого</b>                              | <b>320</b>                      | <b>1,29</b>   | <b>5,336</b>  | <b>37,66</b>  | <b>218,86</b>      |
| <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1264</b>                     | <b>23,295</b> | <b>30,711</b> | <b>148,65</b> | <b>1178,72</b>     |



