

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**11 декабря 2024 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на молоке	150	6,28	6,8	21	169,04
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,1	0,2	20,8	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>426</b>	<b>18,14</b>	<b>19,42</b>	<b>54,3</b>	<b>459,76</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	5,3	2,8	18,5	120,8
Голубцы ленивые	150	12,2	13,4	11,9	214,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
Салат Мозаика	60	0,8	2,8	8,3	60,7
<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>20,98</b>	<b>16,92</b>	<b>64,97</b>	<b>495,97</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами в сметанном соусе	100	15,38	6,5	2,62	131,38
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,2
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Мандарины св.	140	0,6	0,6	13,7	61,6
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>24,04</b>	<b>14,1</b>	<b>72,99</b>	<b>517,5</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1871</b>	<b>63,16</b>	<b>50,44</b>	<b>198,98</b>	<b>1500,23</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**11 декабря 2024 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на молоке	120	5,02	5,27	16,5	132,77
Кофейный напиток на молоке	150	3,2	2,3	9,8	71
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
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>332</b>	<b>14,81</b>	<b>15,36</b>	<b>41,56</b>	<b>361,75</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	3,9	2,1	14,1	91,1
Голубцы ленивые	120	9,6	8,95	8,8	154,7
Компот из сухофруктов	150	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат Мозаика	30	0,5	1,4	3,9	30,5
<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>16,6</b>	<b>13,055</b>	<b>53,08</b>	<b>389,8</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофельное пюре	120	2,5	3,1	15,9	101,7
Лимонный напиток	150	0,2	0	5,8	23,1
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Мандарины св.	140	0,6	0,6	13,7	61,6
<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19,185</b>	<b>11,485</b>	<b>60,88</b>	<b>415,5</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1477</b>	<b>50,595</b>	<b>39,9</b>	<b>162,24</b>	<b>1194,05</b>