

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

13 мая 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>394</b>	<b>12,8</b>	<b>13,595</b>	<b>54,15</b>	<b>387,86</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>94</b>			<b>10,53</b>	<b>42,3</b>
<b>Обед</b>					
Щи рыбные со сметаной	200	6,64	10,1	11,4	164,8
Жаркое по домашнему с тушёной говядиной	150	10	8,8	45,7	197,3
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
Салат из солёного огурца и свеклы	60	0,7	2,8	4,8	40,7
<b>Итого</b>	<b>654</b>	<b>20,71</b>	<b>22,455</b>	<b>95,11</b>	<b>546,54</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	200	5,28	5,6	18,8	145,34
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	29,3
<b>Итого</b>	<b>544</b>	<b>13,05</b>	<b>10,655</b>	<b>75,91</b>	<b>444,95</b>
<b>Всего</b>	<b>1686</b>	<b>46,56</b>	<b>46,705</b>	<b>235,7</b>	<b>1421,65</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

13 мая 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	120	4,72	4,77	18,3	134,97
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
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
<b>Итого</b>	<b>304</b>	<b>10,25</b>	<b>10,5</b>	<b>43,21</b>	<b>306,29</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый			<b>Второй завтрак</b>		
Сок фруктовый	<b>94</b>			<b>10,53</b>	<b>42,3</b>
<b>Обед</b>					
Щи рыбные со сметаной	150	4,9	7,6	8,5	147,5
Жаркое по домашнему с тушёной говядиной	120	5,2	9,5	11	150,2
Компот из сухофруктов	150	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из свежей капусты и свеклы	30	0,4	4,4	2,4	20,7
<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>13,105</b>	<b>22,105</b>	<b>48,18</b>	<b>431,9</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	150	4,02	4,37	14,2	112,27
Чай сладкий с лимоном	150	0,2	0	5,5	22,7
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>435</b>	<b>11,125</b>	<b>9,275</b>	<b>66,98</b>	<b>392,54</b>
<b>Всего</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>34,48</b>	<b>41,88</b>	<b>158,37</b>	<b>1130,73</b>



