

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

18 июля 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба" на молоке	150	5,28	5,7	21,1	155,84
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	32	2,48	0,16	16,08	75,01
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,55	3,24	0	40,04
<b>Итого</b>	<b>398</b>	<b>14,11</b>	<b>16,3</b>	<b>49,53</b>	<b>400,09</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	200	5,14	5,8	15,9	136,3
Фрикадельки куриные	70	14,9	1,8	5	94,9
Овощное рагу	150	2,7	4,5	15,6	114,3
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	16	1,24	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	29	1,74	0,77	7,61	33,99
Салат из квашенной капусты	60	0,3	2,65	4,7	45,35
<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>26,42</b>	<b>15,595</b>	<b>73,44</b>	<b>529,9</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Котлета рыбная любительская	80	10,2	3,2	7,2	87,4
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	29	1,74	0,77	7,61	33,99
<b>Итого</b>	<b>504</b>	<b>20,79</b>	<b>18,045</b>	<b>80,42</b>	<b>533,95</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1727</b>	<b>61,32</b>	<b>49,94</b>	<b>210,11</b>	<b>1490,94</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

18 июля 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба" на молоке	120	4,12	4,57	16,6	123,17
Какао 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	2,34	0	28,7
<b>Итого</b>	<b>312</b>	<b>11,51</b>	<b>12,64</b>	<b>41,51</b>	<b>323,19</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Фрикадельки куриные	60	12,3	1,4	4,1	77,5
Овощное рагу	120	2,2	3,7	12,7	93
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 квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>18,795</b>	<b>11,235</b>	<b>58,27</b>	<b>456,99</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Котлета рыбная любительская	80	10,2	3,2	7,2	87,4
Макароньы отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
Чай сладкий с лимоном	150	0,3	0	5,7	23,5
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>400</b>	<b>18,005</b>	<b>11,705</b>	<b>61,28</b>	<b>397,4</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1357</b>	<b>48,31</b>	<b>35,58</b>	<b>167,78</b>	<b>1204,58</b>



