

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
19 сентября 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	38	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>393</b>	<b>11,87</b>	<b>13,08</b>	<b>51,7</b>	<b>369,42</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	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Салат из свежей капусты с консервированной кукурузой	60	1,4	6,1	5	79,5
<b>Итого</b>	<b>724</b>	<b>27,48</b>	<b>19</b>	<b>75,05</b>	<b>580,17</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Котлета рыбная любительская	90	11,5	3,6	8,1	98,3
Макароны ртварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	16	1,234	0,08	8,04	37,5
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
<b>Итого</b>	<b>512</b>	<b>21,994</b>	<b>18,37</b>	<b>81,04</b>	<b>557,6</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1729</b>	<b>61,344</b>	<b>50,45</b>	<b>214,51</b>	<b>1534,19</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

19 сентября 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
<b>Итого</b>	<b>304</b>	<b>9,65</b>	<b>10,3</b>	<b>41,51</b>	<b>294,49</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 свежей капусты с консервированной кукурузой	30	0,55	3	2,1	37,6
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>19,145</b>	<b>12,535</b>	<b>57,87</b>	<b>467,69</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
Макаронны 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>1349</b>	<b>46,8</b>	<b>34,54</b>	<b>167,38</b>	<b>1186,58</b>



