

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

20 июня 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	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	14	3,26	4,1	0	50,22
<b>Итого</b>	<b>402</b>	<b>14,9</b>	<b>17,16</b>	<b>50,03</b>	<b>412,61</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 свежих яблок	200	0,2	0,2	10,1	42
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из свеклы и солёного огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
<b>Итого</b>	<b>724</b>	<b>26,66</b>	<b>15,79</b>	<b>68,81</b>	<b>517,35</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
Капуста тушёная	150	3,6	3,5	313,3	101
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>19,78</b>	<b>22,72</b>	<b>367,37</b>	<b>534,85</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1791</b>	<b>61,34</b>	<b>55,67</b>	<b>492,93</b>	<b>1491,81</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

20 июня 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	10	2,33	2,93	0	35,87
<b>Итого</b>	<b>314</b>	<b>11,98</b>	<b>13,23</b>	<b>41,51</b>	<b>330,36</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 свежих яблок	150	0,1	0,1	7,6	31
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из свеклы и солёного огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>18,795</b>	<b>11,035</b>	<b>52,27</b>	<b>426,89</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
Капуста тушёная	120	2,9	2,5	10,9	77,4
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
Винегрет	30	0,3	2,65	2,05	33,55
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>17,005</b>	<b>13,955</b>	<b>47,93</b>	<b>360,75</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1389</b>	<b>47,78</b>	<b>38,22</b>	<b>148,43</b>	<b>1145</b>



