

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**22 мая 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	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>17,52</b>	<b>19,105</b>	<b>51,09</b>	<b>444,45</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	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Салат Мозаика	60	0,8	2,8	8,3	60,7
<b>Итого</b>	<b>659</b>	<b>21,68</b>	<b>16,445</b>	<b>72,12</b>	<b>520,06</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	44
<b>Итого</b>	<b>649</b>	<b>22,58</b>	<b>14,145</b>	<b>86,02</b>	<b>561,11</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1828</b>	<b>61,78</b>	<b>49,695</b>	<b>215,95</b>	<b>1552,62</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**22 мая 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
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Сыр	8	1,86	2,34	0	28,7
<b>Итого</b>	<b>332</b>	<b>14,81</b>	<b>15,34</b>	<b>41,56</b>	<b>361,09</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	60	9,3	3,1	1,6	73,3
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
Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	44
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,985</b>	<b>9,185</b>	<b>56,48</b>	<b>366,1</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1417</b>	<b>47,395</b>	<b>37,58</b>	<b>157,84</b>	<b>1143,99</b>