

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

26 декабря 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	120	23,2	9,5	13,2	213,1
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Молоко сгущённое	30	1,5	2,56	16,8	96,16
<b>Итого</b>	<b>401</b>	<b>33,62</b>	<b>22,37</b>	<b>60,6</b>	<b>558,71</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	22	1,32	0,58	6,36	37,58
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>26,48</b>	<b>16,06</b>	<b>71,12</b>	<b>531,26</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Шоколад	41	0,8	4,02	32,4	166
Мандарин	152	0,6	0,6	14,9	66,9
Котлета рыбная любительская	90	11,5	3,6	8,1	98,3
Рис припущенный	150	3,5	3	34,98	189
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
<b>Итого</b>	<b>736</b>	<b>20,2</b>	<b>17,28</b>	<b>118,09</b>	<b>702</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1961</b>	<b>80,3</b>	<b>55,71</b>	<b>256,53</b>	<b>1818,97</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

26 декабря 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	100	19,3	7,9	11	177,6
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	2,36	0	29,36
Молоко сгущённое	15	0,75	1,28	8,4	48,08
<b>Итого</b>	<b>307</b>	<b>27,44</b>	<b>17,27</b>	<b>44,31</b>	<b>426,36</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 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 свеклы и солёного огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>18,995</b>	<b>10,935</b>	<b>58,17</b>	<b>450,79</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Мандарин	152	0,6	0,6	14,9	66,9
Шоколад	41	0,8	4,02	32,4	166
Котлета рыбная любительская	80	10,2	3,2	7,2	87,4
Рис припущенный	120	2,7	2,8	28	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
Винегрет	30	0,3	2,65	2,05	33,55
<b>Итого</b>	<b>608</b>	<b>17,205</b>	<b>13,875</b>	<b>103,03</b>	<b>583,55</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1560</b>	<b>63,64</b>	<b>42,08</b>	<b>212,23</b>	<b>1487,7</b>



