

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**28 февраля 2024 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на молоке	200	6,66	10,99	22,64	202,4
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>472</b>	<b>19,2</b>	<b>25,325</b>	<b>66,35</b>	<b>554,09</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	200	2,69	2,84	17,14	104,75
Голубцы ленивые	160	13,92	12,88	11,28	217,2
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Салат из свёклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
<b>Итого</b>	<b>657</b>	<b>20,45</b>	<b>16,81</b>	<b>67,19</b>	<b>457,86</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко	142	0,57	0,57	13,92	62,48
Рыба под овощами в сметанном соусе	100	14,81	14,3	2,37	141,9
Картофель отварной	150	3,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Огурец солёный	30			1,17	4,8
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
<b>Итого</b>	<b>698</b>	<b>32,23</b>	<b>33,545</b>	<b>75,18</b>	<b>629,34</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1927</b>	<b>71,88</b>	<b>75,68</b>	<b>215,44</b>	<b>1668,29</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**28 февраля 2024 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая на молоке	150	4,33	7,14	17,72	131,64
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Яйцо	20	2,55	2,3	0,15	31,5
<b>Итого</b>	<b>362</b>	<b>14,67</b>	<b>18,83</b>	<b>51,67</b>	<b>412,49</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	2,02	2,13	12,86	78,56
Голубцы ленивые	150	11,31	10,47	9,17	176,48
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,56	32,18
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из свёклы	30	0,43	1,82	2,51	26,66
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>16,565</b>	<b>15,225</b>	<b>52,88</b>	<b>372,48</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко	142	0,57	0,57	13,92	62,48
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Картофель отварной	120	2,32	3,52	1,66	116,8
Лимонный напиток	150	5,82	5,82	13,4	29,62
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			0,78	3,2
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
<b>Итого</b>	<b>562</b>	<b>23,915</b>	<b>24,805</b>	<b>54,79</b>	<b>456,22</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1539</b>	<b>55,15</b>	<b>58,86</b>	<b>166,06</b>	<b>1268,19</b>