

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

29 февраля 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба" на молоке	200	5,23	7,8	18,757	191,74
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,55	3,24		40,04
<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>15,1</b>	<b>21,525</b>	<b>120,277</b>	<b>475,25</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	85			9,52	38,25
<b>Обед</b>					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	194,79
Тефтели куриные	70	8,85	6,64	4,53	219,37
Икра свекольная	150	0,45	2,35	2,96	107,31
Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
<b>Итого</b>	<b>667</b>	<b>14,5</b>	<b>14,92</b>	<b>67,2</b>	<b>708,67</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	1,14	9,4	17,63	158,09
Котлета рыбная	100				
Винегрет	100	2,736	7,046	9,338	109,362
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Яблоко	136	0,54	0,54	13,33	59,84
<b>Итого</b>	<b>612</b>	<b>7,636</b>	<b>17,823</b>	<b>75,598</b>	<b>513,452</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1817</b>	<b>37,236</b>	<b>54,268</b>	<b>272,595</b>	<b>1735,622</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

29 февраля 2024 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба" на молоке	150	4,67	5,79	14,07	159,75
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,31	108,9
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
<b>Итого</b>	<b>342</b>	<b>11,5</b>	<b>14,33</b>	<b>50,49</b>	<b>398,33</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	85			9,52	38,25
<b>Обед</b>					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Тефтели куриные	50	6,32	4,74	3,23	156,69
Икра свекольная	120	0,36	1,87	2,37	85,85
Компот из сухофруктов	150	0,03		18,57	70,65
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>505</b>	<b>10,505</b>	<b>11,045</b>	<b>49,64</b>	<b>517,88</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	0,57	4,7	8,81	79,04
Яблоко	136	0,54	0,54	13,33	59,84
Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	132,98
Винегрет	60	1,642	4,22	5,6	65,62
Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0,016	13,66	71,62
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>476</b>	<b>26,857</b>	<b>16,311</b>	<b>59,35</b>	<b>467,7</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1408</b>	<b>48,862</b>	<b>41,686</b>	<b>169</b>	<b>1422,16</b>



