

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

31 октября 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>393</b>	<b>12,02</b>	<b>13,09</b>	<b>52,55</b>	<b>374,11</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	16	1,234	0,08	8,04	37,5
Хлеб ржаной	22	1,31	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>718</b>	<b>26,384</b>	<b>15,56</b>	<b>72,8</b>	<b>531,18</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко свежее	205	0,8	0,8	19,6	88
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	17	1,32	0,008	8,92	39,15
Хлеб ржаной	21	1,62	0,72	7,53	46,12
Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
<b>Итого</b>	<b>743</b>	<b>19,64</b>	<b>13,428</b>	<b>89,93</b>	<b>555,57</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1954</b>	<b>58,044</b>	<b>42,078</b>	<b>222</b>	<b>1487,86</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

31 октября 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
<b>Итого</b>	<b>304</b>	<b>9,65</b>	<b>10,3</b>	<b>41,51</b>	<b>294,49</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>					
Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88
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>615</b>	<b>16,605</b>	<b>10,055</b>	<b>75,33</b>	<b>438,65</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1564</b>	<b>45,25</b>	<b>31,29</b>	<b>181,73</b>	<b>1210,93</b>



