

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

13 февраля 2025 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	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>11,79</b>	<b>13,075</b>	<b>51,04</b>	<b>367,08</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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Салат из свеклы и солёного огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
<b>Итого</b>	<b>724</b>	<b>26,81</b>	<b>15,655</b>	<b>74,51</b>	<b>543,34</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Котлета рыбная любительская	90	11,5	3,6	8,1	98,3
Рис припущенный	150	3,5	3,9	34,08	189
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Яблоко св.	125	0,5	0,5	7,5	55
Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>21,43</b>	<b>24,085</b>	<b>95,45</b>	<b>686,84</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1914</b>	<b>60,03</b>	<b>52,815</b>	<b>227,72</b>	<b>1624,26</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

13 февраля 2025 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
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>312</b>	<b>11,51</b>	<b>12,66</b>	<b>41,51</b>	<b>323,85</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>					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
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
Яблоко св.	125	0,5	0,5	7,5	55
Винегрет	30	0,3	2,65	2,05	33,55
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>17,305</b>	<b>14,755</b>	<b>72,53</b>	<b>485,95</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1512</b>	<b>47,81</b>	<b>38,35</b>	<b>178,93</b>	<b>1287,59</b>



