

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**27 октября 2022 год**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная манная	150	4,66	5,6	18,82	138,75
Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,67
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>10,63</b>	<b>12,97</b>	<b>52,645</b>	<b>361,79</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	2,85	4,35	17,7	133,79
Плов из перловки с куриным мясом	150	5,667	3,51	16,13	146,36
Салат из свеклы	40	0,468	2,78	3,52	40,12
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,56	32,12
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	40	2,4	1,06	10,5	46,88
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>13,445</b>	<b>12,01</b>	<b>73,91</b>	<b>446,15</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144

Рыба тушёная под овощами в сметанном соусе	60	7,54	8,58	1,43	85,14
Картофель отварной	100	1,93	2,93	1,39	97,3
Лимонный напиток	150	5,82	5,82	13,4	29,62
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Огурец солёный	20			0,78	3,2
<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>18,94</b>	<b>23,13</b>	<b>48,2</b>	<b>406,14</b>
<b>Всего</b>	<b>1365</b>	<b>43,015</b>	<b>48,11</b>	<b>181,475</b>	<b>1241,08</b>

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

27 октября 2022 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная манная	200	5,86	9,95	26,8	185,15
Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05
<b>Итого</b>	<b>439</b>	<b>13,33</b>	<b>18,54</b>	<b>68,845</b>	<b>457,46</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Плов из перловки с куриным мясом	200	9,45	5,85	26,88	195,15
Салат из свеклы	50	0,585	3,48	4,4	50,156
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	47	2,82	1,25	13,11	80,28
<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>19,115</b>	<b>16,76</b>	<b>100,29</b>	<b>600,796</b>

**Полдник, уплотненный блюдами ужина**

Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Рыба тушёная под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,32
Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Огурец солёный	30			1,17	4,8
<b>Итого</b>	<b>514</b>	<b>26,47</b>	<b>29,42</b>	<b>55,77</b>	<b>503,88</b>
<b>Всего</b>	<b>1773</b>	<b>58,915</b>	<b>64,72</b>	<b>231,625</b>	<b>1589,136</b>