

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**12 октября 2023 г.**

Наименование блюда	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
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	35	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	7	1,63	2,06		25,69
<b>Итого</b>	<b>447</b>	<b>14,81</b>	<b>22,495</b>	<b>128,32</b>	<b>454,31</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	3,8	5,8	23,6	178,39
Плов с куриным мясом	200	9,45	5,85	26,88	195,15
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	42,91
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	48,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
<b>Итого</b>	<b>696</b>	<b>17,74</b>	<b>15,75</b>	<b>92,72</b>	<b>556,68</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	11,85	11,44	1,9	113,52
Картофель отварной	150	3,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	48,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Огурец солёный	30			1,17	4,8
<b>Итого</b>	<b>521</b>	<b>27,67</b>	<b>27,24</b>	<b>50,68</b>	<b>469,1</b>
<b>Всего</b>	<b>1764</b>	<b>60,22</b>	<b>65,485</b>	<b>282,92</b>	<b>1525,09</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**12 октября 2023 г.**

Наименование блюда	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
Какао на молоке	150	2,64	2,75	21,21	108,9
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Сыр	5	1,16	1,48		18,35
<b>Итого</b>	<b>339</b>	<b>10,79</b>	<b>13,26</b>	<b>55,14</b>	<b>366,32</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>95</b>			<b>10,64</b>	<b>42,75</b>
<b>Обед</b>					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	2,85	4,35	17,7	133,79
Плов с куриным мясом	150	7,09	4,39	23,45	146,36
Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	26,66
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
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>13,175</b>	<b>11,365</b>	<b>72</b>	<b>397,59</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	60	8,89	8,58	1,4	85,14
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
<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>20,385</b>	<b>21,375</b>	<b>39,59</b>	<b>362,16</b>
<b>Всего</b>	<b>1329</b>	<b>44,35</b>	<b>46</b>	<b>177,37</b>	<b>1168,82</b>

|

|