

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**17 августа 2023 г.**

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
Какао на молоке	200	4,45	6,2	82,88	119,24
Батон	44	3,41	0,22	22,11	103,14
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>449</b>	<b>13,72</b>	<b>20,47</b>	<b>131,84</b>	<b>445,03</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>105</b>			<b>11,76</b>	<b>47,25</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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
<b>Итого</b>	<b>693</b>	<b>17,53</b>	<b>15,72</b>	<b>92,31</b>	<b>550,2</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Рыба под овощами в сметанном соусе	60	8,89	8,58	1,4	85,14
Макароны отварные	150	5,183	7,056	42,37	193,8
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
<b>Итого</b>	<b>484</b>	<b>26,953</b>	<b>29,786</b>	<b>99,74</b>	<b>551,59</b>
<b>Всего</b>	<b>1731</b>	<b>58,203</b>	<b>65,976</b>	<b>335,65</b>	<b>1594,07</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**17 августа 2023 г.**

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
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
<b>Итого</b>	<b>334</b>	<b>9,63</b>	<b>11,78</b>	<b>55,14</b>	<b>347,97</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>105</b>			<b>11,76</b>	<b>47,25</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
Макароны отварные	120	4,15	5,64	33,9	155,04
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>22,215</b>	<b>23,495</b>	<b>71,83</b>	<b>400,4</b>
<b>Всего</b>	<b>1334</b>	<b>45,02</b>	<b>46,64</b>	<b>210,73</b>	<b>1193,21</b>

|

|