

## МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

31 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	42	3,26	0,21	21,1	98,45
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>447</b>	<b>13,57</b>	<b>20,46</b>	<b>130,83</b>	<b>440,34</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	95			10,64	42,75
<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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
<b>Итого</b>	<b>692</b>	<b>17,47</b>	<b>15,69</b>	<b>91,19</b>	<b>546,58</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Рыба под овощами в сметанном соусе	90	13,33	12,87	2,14	127,71
Картофель отварной	150	3,9	4,4	2,08	146
Лимонный напиток	200	7,76	7,76	17,86	39,5
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Огурец солёный	30			1,17	4,8
<b>Итого</b>	<b>542</b>	<b>29,93</b>	<b>31,46</b>	<b>59,74</b>	<b>545,19</b>
<b>Всего</b>	<b>1776</b>	<b>60,97</b>	<b>67,61</b>	<b>292,4</b>	<b>1574,86</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**31 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	95			10,64	42,75
<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>1324</b>	<b>43,19</b>	<b>44,52</b>	<b>177,37</b>	<b>1150,47</b>

|

|