

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**7 марта 2024 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	37	2,87	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,32	2,95		36,4
<b>Итого</b>	<b>452</b>	<b>15,5</b>	<b>23,385</b>	<b>128,32</b>	<b>465,02</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	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
<b>Итого</b>	<b>696</b>	<b>17,81</b>	<b>15,66</b>	<b>93,82</b>	<b>557,24</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко св.	137	0,55	0,55	10,29	99,75
Печенье	30	2,1	5,7	20,7	144
Чай с лимонном	200	0,13	0,022	18,22	95,5
Шоколадка	36	2,52	11,52	20,16	194,4
<b>Итого</b>	<b>403</b>	<b>5,3</b>	<b>17,792</b>	<b>69,37</b>	<b>533,65</b>
<b>Всего</b>	<b>1656</b>	<b>38,61</b>	<b>56,837</b>	<b>303,27</b>	<b>1603,16</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**7 марта 2024 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	4		3,28	0,04	30
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
<b>Итого</b>	<b>342</b>	<b>11,49</b>	<b>14,14</b>	<b>55,14</b>	<b>377,33</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>					
Яблоко св.	137	0,55	0,55	10,29	99,75
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Чай с лимоном, сахаром	150	0,1	0,016	13,66	71,62
Шоколадка	36	2,52	11,52	20,16	194,4
<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>4,22</b>	<b>14,936</b>	<b>54,46</b>	<b>437,77</b>
<b>Всего</b>	<b>1300</b>	<b>28,885</b>	<b>40,441</b>	<b>193,36</b>	<b>1259,94</b>

