

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**16 мая 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	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
<b>Итого</b>	<b>404</b>	<b>14,45</b>	<b>16,02</b>	<b>52,05</b>	<b>408,18</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>108</b>			<b>12,1</b>	<b>48,6</b>
<b>Обед</b>					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	5,2	3,7	11,3	100,4
Плов с куриным мясом	150	20,6	4,7	25,6	226,5
Салат из свеклы и лука	60	0,8	2,8	5,8	45,7
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
<b>Итого</b>	<b>654</b>	<b>30,16</b>	<b>12,19</b>	<b>74,87</b>	<b>526,4</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
<b>Итого</b>	<b>543</b>	<b>21</b>	<b>13,96</b>	<b>71,01</b>	<b>494,35</b>
<b>Всего</b>	<b>1709</b>	<b>65,61</b>	<b>42,17</b>	<b>210,03</b>	<b>1477,53</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

16 мая 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	120	4,22	4,3717,1	124,47	138,75
Какао на молоке	150	3,2	2,3	9,8	71
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>312</b>	<b>11,61</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>149,38</b>	<b>339,43</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	<b>108</b>			<b>12,1</b>	<b>48,6</b>
<b>Обед</b>					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	3,9	2,9	8,5	76,1
Плов с куриным мясом	120	16,4	3,7	20,6	181,9
Салат из свеклы и лука	30	0,4	1,4	2,9	22,9
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	12	51,5
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>485</b>	<b>23,505</b>	<b>8,805</b>	<b>56,78</b>	<b>391</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	60	9,3	3,1	1,6	73,3
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
Лимонный напиток	150	0,2	0	5,8	23,1
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>15,255</b>	<b>9,455</b>	<b>48,69</b>	<b>334,9</b>
<b>Всего</b>	<b>1305</b>	<b>50,37</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>266,95</b>	<b>1113,93</b>

|

|