

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**19 декабря 2024**

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	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>14,22</b>	<b>16,005</b>	<b>50,54</b>	<b>401,15</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<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 св. капусты с кукурузой	60	1,4	6,1	5	79,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
<b>Итого</b>	<b>661</b>	<b>30,72</b>	<b>15,315</b>	<b>78,38</b>	<b>579,3</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко свежее	111	0,44	0,44	10,9	48,8
Печенье	30	2,16	3,96	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	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Огурец солёный	30	0,3	0	0,45	3
<b>Итого</b>	<b>651</b>	<b>21,82</b>	<b>14,41</b>	<b>83,73</b>	<b>556,01</b>
<b>Всего</b>	<b>1812</b>	<b>66,76</b>	<b>45,73</b>	<b>219,37</b>	<b>1563,46</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**19 декабря 2024**

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	0	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>					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
<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 св. капусты с кукурузой	30	0,55	3	2,1	37,6
Компот из сухофруктов	150	0,3	0	13,5	54,9
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>23,455</b>	<b>10,205</b>	<b>57,48</b>	<b>409,1</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко свежее	111	0,44	0,44	10,9	48,8
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Рыба под овощами в сметанном соусе	90	13,81	5,85	2,36	118,24
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>541</b>	<b>20,205</b>	<b>12,645</b>	<b>60,35</b>	<b>428,64</b>
<b>Всего</b>	<b>1438</b>	<b>55,27</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>273,93</b>	<b>1204,17</b>

|

|