

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**24 октября 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	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>394</b>	<b>12,2</b>	<b>13,095</b>	<b>52,55</b>	<b>374,66</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 свеклы и лука	60	0,8	2,8	5,8	45,7
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
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>653</b>	<b>29,54</b>	<b>11,96</b>	<b>76,71</b>	<b>529,3</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,1	77
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
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	23	1,38	0,61	6,4	39,28
Огурец солёный	30	0,3	0	0,45	3
<b>Итого</b>	<b>694</b>	<b>20,54</b>	<b>12,67</b>	<b>77,7</b>	<b>508,65</b>
<b>Всего</b>	<b>1841</b>	<b>62,28</b>	<b>37,725</b>	<b>213,68</b>	<b>1439,61</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**24 октября 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
<b>Итого</b>	<b>304</b>	<b>9,75</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>149,38</b>	<b>310,07</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 свеклы и лука	30	0,4	1,4	2,9	22,9
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>23,305</b>	<b>8,605</b>	<b>58,28</b>	<b>394,4</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,1	77
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>605</b>	<b>20,465</b>	<b>12,905</b>	<b>66,55</b>	<b>456,84</b>
<b>Всего</b>	<b>1494</b>	<b>53,52</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>280,93</b>	<b>1188,31</b>

|

|