

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 октября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Кофеённый напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	428	17,04	17,06	57,13	448,99
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	186	0,7	0,7	18,2	81,8
Итого	286	0,7	0,7	24,92	108,8
Свекольник на курином бульоне	200	5,44	4,6	8,3	97,8
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Пюре картофельное	150	3,2	4,3	19,8	131,5
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	1,82	0,58	6,36	37,58
Салат из свеклы и солёного огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	723	29,48	18,16	71,51	564,7
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
Запеканка пшеничная с творогом	130	10,91	8,92	31,87	251,9
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Чай с лимоном, сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	22	1,82	0,58	6,36	37,58
Итого	443	15,94	16,38	81,68	528,9
ВСЕГО	1880	63,16	51,6	235,24	1651,39

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 октября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная кукурузная	130	4,92	4,47	23,3	153,07
Кофеённый напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	364	13,35	12,6	49,26	362,09
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	<u>100</u>			<u>6,72</u>	<u>27</u>
Яблоко св.	186	0,7	0,7	18,2	81,8
Итого	286	0,7	0,7	24,92	108,8
Свекольник на курином бульоне	150	4,1	3,4	8	74,6
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Пюре картофельное	120	2,5	3,1	15,9	101,7
Компот из сухофруктов	180	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
Салат из свеклы и солёного огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
Итого	575	23,805	12,105	56,18	415,7
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
Запеканка пшеничная с творогом	100	8,28	6,77	25,04	189,92
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
Чай с лимоном, сахаром	180	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	365	12,215	14,075	64,22	412,12
ВСЕГО	1590	49,37	39,48	194,58	1298,71

|

|

|