Утверждаю: методист СПДС № 10 "Снежок"

Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок" 1 ноября 2025 г.

Macca				
				L
порции,				Калорийн
				ость
до 7 лет	-	Жиры в гр.	гр.	блюда
150	6,68	5,9	28,1	194,34
200	3.8	3.1	12.3	91,7
	2,79			
	2.4	·		
20	2,4		0,13	20,3
412	15,67	15,285	59,19	438,57
B	горой завтрак	:		
<u>100</u>			6,72	<u>27</u>
100	0	0	6,72	27
200	4,74	5,5	8,2	100,6
70	16,7	5,7	4,6	138
150	3,2	4,3	19,8	131,5
200	0,4	0	17,1	69,9
20	1,55	0,1	10,5	46,88
20	1,2	0,53	5,58	34,16
60	1	6,1	5,8	81,5
720	28,79	22,23	71.58	602,54
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
20			13,73	84,53
20		· ·		
40	,		15,35 152,84	
	сад от 3 до 7 лет 150 200 37 5 20 412 В 100 200 70 150 200 20 60 720 лдник, упло	сад от 3 до 7 лет Белки в гр. Завтрак 150 6,68 200 3,8 37 2,79 5 20 20 2,4 Второй завтран 100 0 200 4,74 70 16,7 150 3,2 200 0,4 20 1,55 20 1,2 60 1 720 28,79 лдник, уплотненный бли 20 1,47 20 0,02 40 40 1,49	Сед, от 3 До 7 лет Белки в гр. Жиры в гр. Завтрак 200 3,8 3,1 37 2,79 0,185 5 4,1 20 2,4 2 Второй завтрак 100 0 0 200 4,74 5,5 70 16,7 5,7 150 3,2 4,3 200 0,4 0 20 1,55 0,1 20 1,55 0,1 720 28,79 22,23 идник, уплотненный блюдами ужина 20 0,02 0,3 40 1,49 2,97	сад от 3 до 7 лет Белки в гр. Жиры в гр. Углеводы в гр. 3автрак 150 6,68 5,9 28,1 200 3,8 3,1 12,3 37 2,79 0,185 18,59 5 4,1 0,05 20 2,4 2 0,15 Второй завтрак 100 0 6,72 200 4,74 5,5 8,2 70 16,7 5,7 4,6 150 3,2 4,3 19,8 200 0,4 0 17,1 20 1,55 0,1 10,5 20 1,55 0,1 10,5 20 1,2 0,53 5,58 60 1 6,1 5,8 Траник, уплотненный блюдами ужина 20 1,47 2,67 13,73 20 0,02 0,3 1,62 3 1,49 2,97 15,35

Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок" 1 ноября 2025 г.

		ноября 2025 г	• I	1	, ,
	Macca				
	порции,				Калорийн
	сад от 2			Углеводы в	ость
Наименование блюд	до Злет	Белки в гр.	Жиры в гр.	гр.	блюда
		Завтрак			
Каша ячневая на молоке	130	5,29	4,57	22,15	153,03
TC. 1. • • •	100	2.7	2.7	10.7	00.4
Кофейный напиток с молоком	180	,	· ·	10,7	80,4
Батон	30	2,33			70,32
Масло	4		3,28	,	30
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	364	13,72	12,7	1540,04	362,05
	B	горой завтрак	2		
Напиток фруктовый	<u>100</u>			6,72	<u>27</u>
Итого	100	0	-	6,72	27
Борщ на курином бульоне	150	3,3	· ·	6,1	57,9
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Пюре картофельное	120	2,5		15,9	101,7
Компот из сухофруктов	180	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	6	31
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из св. капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
Итого	575	23,105	14,455	53,25	414,89
По.	лдник, упл	отненный блю	одами ужина		
печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
конфеты	20	0,02	0,3	1,62	80
Итого	40	1,49	2,97	15,35	164 52
Итого ВСЕГО	1079				
BCEI U	10/9	38,315	30,125	1615,36	968,47