

Утверждаю: методист
СПДС № 10 "Снежок"

Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша ячневая на молоке	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Кофеинный напиток с молоком	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
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	430	17,99	17,275	58,34	462,18
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ на курином бульоне со сметаной	200	4,74	5,5	8,2	100,6
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	21	1,56	0,56	5,86	35,87
Салат из консер. огурца и лука репки	40	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	701	30,95	18,46	81,64	616,45
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	257,12	191,47
Суп молочный гречневый	180	5,48	5,9	17,92	141,06
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	21	1,56	0,56	5,86	35,87
Итого	502,55	13,08	23,36	334,28	395,2
ВСЕГО	1733,55	62,02	59,095	480,98	1500,83

Утверждаю: методист
СПДС № 10 "Снежок"

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сд от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша ячневая на молоке	130	5,29	4,57	22,15	153,03
Кофеинный напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	364	13,72	12,7	1540,04	362,05
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ на курином бульоне со сметаной	150	3,3	4,1	6,1	57,9
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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 консер. огурца и лука репки	20	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	565	24,605	12,505	63,58	442,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	257,12	191,47
Суп молочный гречневый	150	4,24	4,57	12,74	109,03,
Чай сладкий	180	0,18	0	5,85	24,12
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	465	12,465	11,575	288,49	#ЗНАЧ!
ВСЕГО	1494	50,79	36,78	1898,83	#ЗНАЧ!

