

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
2 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Макароны отварные с рубленым яйцом	150	6,5	5,73	28,7	192,65
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Батон	35	2,71	0,175	17,159	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	390	9,41	10,005	52,409	338,99
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Овощное рагу	150	2,7	4,5	15,6	114,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	710	30,5	11,63	73,09	524,13
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	25	1,8	3,3	17,17	105,66
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	398	8,96	9,11	59,43	354,71
ВСЕГО	1598	48,87	30,745	191,649	1244,83

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
2 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Макароны отварные с рубленым яйцом	120	5,1	4,3	22,98	151,27
Чай сладкий	180	0,18	0	5,85	24,12
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Итого	334	7,61	7,73	43,94	275,71
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Овощное рагу	120	2,2	3,7	12,7	93
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
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	565	22,105	9,105	55,28	385,8
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Каш рисовая на молоке	130	4,02	4,47	18,9	131,37
Чай сладкий с лимоном	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	340	6,505	6,525	42,43	253,43
ВСЕГО	1339	36,22	23,36	148,37	941,94

|

|

|