

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Запеканка творожная	130	25	9,9	13,5	225,1
Какао с мололком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	431	34,07	20,495	57,24	531
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	139	0,56	0,56	13,62	61,2
Итого	239	0,56	0,56	20,34	88,2
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	6,2	5,4	16,9	142,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Гороховое пюре	150	14,6	4,7	33,9	236,5
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 картоф. с зелёным горошком и морковью	60	1,7	4,3	6,3	70,4
Итого	721	43,21	18,76	96,26	726,75
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Каша манная на молоке	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	21	1,58	0	9,55	44,54
Хлеб ржаной	21	1,56	18	10,55	49,22
Итого	422	10,72	33,7	66,1	435,2
ВСЕГО	1813	88,56	73,515	239,94	1781,15

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Запеканка творожная	110	22	9,07	12,37	206,34
Какао с мололком	180	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
Сыр	9	2,1	2,6	0	4
Итого	363	29,63	17,4	45,58	414,66
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	139	0,56	0,56	13,62	61,2
Итого	239	0,56	0,56	20,34	88,2
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	4,8	4,1	12,2	105,7
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Гороховое пюре	120	11,6	3,4	27,1	185,6
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 картоф. с зелёным горошком и морковью	30	0,9	2,2	3,1	35,3
Итого	575	32,205	13,105	73,18	533,1
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Каша манная на молоке	130	4,22	4,37	17,1	124,47
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	375	8,705	14,975	54,63	367,79
ВСЕГО	1552	71,1	46,04	193,73	1403,75

