

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

3 июня 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					
Творожная запеканка	150	29,04	9,7	13,8	258,97
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	12	2,8	3,52	0	43,04
Итого	455	38,58	20,61	59,05	575,48
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
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	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Итого	719	41,24	17,11	93,58	695,68
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Каша манная на молоке	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	419	13,82	19,46	66,78	483,07
ВСЕГО	1693	93,64	57,18	226,13	1781,23

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
3 июня 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Творожная запеканка	130	25	9,9	13,5	225,1
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
Какао на молоке	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
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	384	32,86	18,56	46,71	465,29
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
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 из квашенной капусты	30	0,1	1,33	2,35	22,67
Итого	575	31,405	12,235	72,43	520,47
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Каша манная на молоке	130	4,22	4,37	17,1	124,47
Кофейный напиток на молоке	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	360	11,225	12,675	49,88	343,77
ВСЕГО	1319	75,49	43,47	169,02	1329,53

