

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 августа 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	389	8,81	10,47	45,81	311,24
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Щи с куриным мясом	200	5,34	5,7	11,8	121,6
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Гречка отварная	150	8,3	5,4	35,98	225,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	31	1,86	0,82	8,65	52,95
Итого	669	34	17,71	87,22	650,44
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Запеканка рисовая	130	2,92	1,18	28,77	141,56
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	32	1,92	0,85	8,93	54,66
Итого	530	11,04	6,42	101,59	519,38
Всего	1688	53,85	34,6	241,34	1508,06

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
4 августа 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	130	4,88	4,81	19,21	139,67
Чай сладкий	180	0,18	0	5,85	24,12
Батон	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Масло	4		3,28	0,04	30
Итого	334	6,61	8,19	35,6	240,67
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Щи с куриным мясом	150	3,8	4,2	8,8	114,6
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Гречка отварная	120	6,56	4	28,8	177,1
Компот из сухофруктов	180	0,36	0	15,4	62,91
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	545	27,225	12,405	69,38	518,41
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Запеканка рисовая	100	2,25	0,91	22,13	108,89
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
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	415	9,335	5,815	75,26	390,58
Всего	1394	43,17	26,41	186,96	1176,66