

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	395	19,5	20,5	35,75	403,06
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на курином бульоне	200	5,34	5,8	10,7	117,4
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	14,4	14,1	17,6	254,9
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	700	23,04	23,24	65,44	565,98
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	489	15,52	14,26	80,08	498,94
Всего	1684	58,06	58	187,99	1494,98

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	130	8,6	9,2	2,3	124,6
Кофейный напиток на молоке	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Итого	344	14,63	15,33	28,11	305,32
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	3,9	4,5	7,9	88,7
Жаркое по домашнему с куриным мясом	160	10,6	10,5	13,8	197,1
Салат из квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
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
Итого	555	17,305	17,305	50,48	426,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная кукурузная	130	4,92	4,47	23,3	153,07
Чай с молоком	180	1,5	1	7,5	44,4
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	447	14,245	12,925	72,89	455,68
Всего	1446	46,18	45,56	158,2	1214,2