

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

6 августа 2025 г.

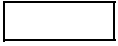
Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Итого	395	9,18	10	54,55	343,9
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на курином бульоне	200	5,44	4,6	8,3	97,8
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Пюре картофельное	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	36	2,16	0,96	10,04	61,49
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	717	29,52	15,74	70,99	551,91
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Запеканка пшеничная с творогом	130	10,91	8,92	31,87	251,9
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Чай с лимоном, сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	36	2,16	0,96	10,04	61,49
Итого	452	15,95	15,06	82,26	526,01
ВСЕГО	1664	54,65	40,8	214,52	1448,82

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

6 августа 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная кукурузная	130	4,92	4,47	23,3	153,07
Чай сладкий	180	0,18	0	5,85	24,12
Батон	20	1,55	0,1	10,5	49,22
Масло	4		3,28	0,04	30
Итого	334	6,65	7,85	39,69	256,41
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Свекольник на курином бульоне	150	4,1	3,4	8	74,6
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Пюре картофельное	120	2,5	3,1	15,9	101,7
Компот из сухофруктов	180	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	570	24,05	10,73	57,05	408,72
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Запеканка пшеничная с творогом	100	8,28	6,77	25,04	189,92
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
Чай с лимоном, сахаром	180	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	365	12,33	12,4	64,09	397,04
ВСЕГО	1369	43,03	30,98	167,55	1089,17



|

|