

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
7 октября 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	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Итого	425	31,9	17,3	59,75	503,26
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	111	0,44	0,44	10,9	48,8
Итого	211	0,44	0,44	17,62	75,8
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из св. капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
Итого	722	42,24	20,63	95,19	738,28
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	413	9,82	13,135	55,75	373,47
ВСЕГО	1660	83,96	51,065	217,41	1642,01

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

7 октября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Запеканка творожная	120	25	9,9	13,5	225,1
Какао с молоком	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
Итого	364	30,53	15,63	46,71	429,42
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	<u>100</u>			<u>6,72</u>	<u>27</u>
Яблоко св.	111	0,44	0,44	10,9	48,8
Итого	211	0,44	0,44	17,62	75,8
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 св. капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
Итого	575	31,805	13,955	72,98	538,55
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
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	365	8,035	11,675	48,13	314,29
ВСЕГО	1415	70,81	41,7	178,72	1331,06

