

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
8 сентября 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					
Каш ячневая на молоке	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	435	14,78	14,2	55,05	409
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ со сметаной на курином бульоне	200	4,74	5,5	8,2	100,6
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	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	701	28,22	16,2	65,81	525,47
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	257,12	191,47
Каша гречневая с овощами	150	8,4	5,5	37	230,8
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	475,47	15,975	22,09	352,06	491,16
ВСЕГО	1711,47	58,975	52,49	479,64	1452,63

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
8 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	130	5,29	4,57	22,15	153,03
Чай сладкий	180	0,18	0	5,85	24,12
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	364	10,2	10	1535,19	305,77
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ на курином бульоне	150	3,3	4,1	6,1	57,9
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	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	565	22,805	11,405	52,18	380,3
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Каша гречневая с овощами	120	6,76	4,2	29,6	183,3
Чай с лимоном сахаром	180	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	435	13,965	9,105	82,58	464,37
ВСЕГО	1464	46,97	30,51	1676,67	1177,44

