

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность 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	27	2,09	0,135	13,57	63,29
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	382	8,97	10,135	48,22	321,93
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	27	2,09	0,135	13,57	63,29
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	710	28,91	16,245	70,29	546,57
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	26	2,01	0,13	13,06	60,94
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Итого	477,01	16,07	25,62	368,32	492,87
ВСЕГО	1669,01	53,95	52	493,55	1388,37

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
11 августа 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
Итого	344	7,8	8	1535,04	277,47
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	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	23,25	11,43	55,15	392,02
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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	440	14,41	9,13	85,55	476,09
ВСЕГО	1454	45,46	28,56	1682,46	1172,58

