

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	130	25	9,9	13,5	225,1
Какао 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
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Итого	425	31,9	17,3	59,75	503,26
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	111	44	0,44	10,9	48,8
Итого	211	44	0,44	17,62	75,8
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Макароны отварные	150	50,4	4	32,78	188,9
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
Итого	725	532,03	17,185	92,75	665,14
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Итого	390	8,4	8,47	54,93	326,55
ВСЕГО	1751	616,33	43,395	225,05	1570,75

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

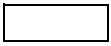
МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	130	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	374	30,53	15,63	46,71	429,42
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
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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 свежей капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
Итого	575	24,405	11,355	71,48	479,15
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Каш рисовая на молоке	130	4,02	4,47	18,9	131,37
Чай сладкий с лимоном	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	345	6,895	7,215	45,86	274,56
ВСЕГО	1505	62,27	34,64	181,67	1258,93

|

|



|