

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Сыр	13	3,03	3,81	0	46,63
Каша молочная манная	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Какао с молоком	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
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	448	20,11	20,91	53,35	480,23
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	137	0,55	0,55	13,4	60,3
Итого	237	0,55	0,55	20,12	87,3
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	5,2	3,7	11,3	100,4
Плов с куриным мясом	150	20,6	4,7	25,6	226,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,58	34,16
Салат из св. капусты с кукурузой	60	1,4	6,1	5	79,5
Итого	300	29,99	15,13	75,08	557,34
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами в сметанном соусе	120	18,4	7,8	3,1	157,7
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	551	26,08	15,13	62,49	491,68
Всего	1536	76,73	51,72	211,04	1616,55

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Каша молочная манная	130	4,22	4,37	17,1	124,67
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
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	375	14,71	15,32	42,16	363,75
Второй завтрак					
Яблоко св.	137	0,55	0,55	13,4	60,3
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	237	0,55	0,55	20,12	87,3
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	3,9	2,9	8,5	76,1
Плов с куриным мясом	160	16,4	3,7	20,6	181,9
Салат из св. капусты с кукурузой	30	0,4	1,4	2,3	22,9
Компот из сухофруктов	180	0,55	3	2,1	37,6
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	555	23,555	11,605	46,28	377,1
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами в сметанном соусе	100	15,4	6,5	2,6	131,2,
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
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
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	475	21,875	12,675	52,97	274,53
Всего	1642	60,69	40,15	161,53	1102,68

|

|

|