

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

13 октября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	38	2,94	0,38	38,2	89
Масло	5		4,1	0,05	7
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	393	12,72	13,78	72,75	354,94
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Щи с куриным мясом	200	5,34	5,7	11,8	121,6
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Гречка отварная	150	8,3	5,4	35,98	225,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	1,38	0,61	6,42	39,28	40,99
Салат из свеклы м солного огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	703,38	33,75	26,13	124,61	688,56
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Макароны отварные с маслом, сахаром	150	5,4	4	36,38	203,3
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	495	13,28	9,02	94,85	519,92
Всего	1691,38	59,75	48,93	298,93	1590,42

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
13 октября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная	130	4,88	4,81	19,21	139,67
Кофейный напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4
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	344	10,91	10,94	45,02	320,39
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Щи с куриным мясом	150	3,8	4,2	8,8	114,6
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Гречка отварная	120	6,56	4	28,8	177,1
Компот из сухофруктов	180	0,36	0	15,4	62,91
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из свеклы м солного огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
Итого	575	27,625	13,805	71,78	539,11
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Макароны отварные с маслом, сахаром	130	4,2	2,9	28,1	154,8
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	445	11,285	7,805	81,23	436,49
Всего	1464	49,82	32,55	204,75	1322,99