

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

15 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					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	385	15,13	17,35	24,92	314,72
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на курином бульоне	200	5,34	5,8	10,7	117,4
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	14,4	14,1	17,6	254,9
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	643	23,02	20,685	61,77	531,14
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Чай сладкий с лимоном	180	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	473	14,46	13,285	78,17	483,75
Всего	1601	52,61	51,32	171,58	1356,61

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	130	8,6	9,2	2,3	124,6
Чай сладкий	180	0,18	0	5,85	24,12
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Итого	344	11,11	12,63	23,26	249,04
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	3,9	4,5	7,9	88,7
Жаркое по домашнему с куриным мясом	160	10,6	10,5	13,8	197,1
Салат из квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
Компот из сухофруктов	180	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	8,37	51,24
Итого	570	18,35	17,6	56,57	465,72
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная кукурузная	130	4,92	4,47	23,3	153,07
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	30	1,8	0,8	8,37	51,24
Итого	460	13,97	12,17	76,07	460,16
Всего	1474	43,43	42,4	162,62	1201,92