

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

15 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшениная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	390	8,89	10,475	46,34	313,58
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	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Итого	669	34,06	17,63	88,06	652,99
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Макароны отварные с рубленным яйцом	150	6,5	5,73	28,7	192,65
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Итого	499	14,62	10,86	88,28	516,11
Всего	1658	57,57	38,965	229,4	1509,68

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
15 сентября 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
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	7,39	8,24	40,17	264,11
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
Итого	545	27,225	12,405	69,38	518,41
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Макароны отварные с рубленым яйцом	120	5,1	4,3	22,98	151,27
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	435	12,185	9,205	76,11	432,96
Всего	1424	46,8	29,85	192,38	1242,48