

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

15 октября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	429	17,11	17,07	57,61	451,34
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Свекольник на курином бульоне	200	5,44	4,6	8,3	97,8
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Пюре картофельное	150	3,2	4,3	19,8	131,5
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 лука репки и солёного огурца	40	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	700	28,73	17,83	68,48	554,54
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
Запеканка пшеничная с творогом	130	10,91	8,92	31,87	251,9
Повидло	30	0	0	18,3	72
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Итого	421	15,25	16,28	85,43	540,55
ВСЕГО	1650	61,09	51,18	218,24	1573,43

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийнос ть блюда
Завтрак					
Каша молочная кукурузная	130	4,92	4,47	23,3	153,07
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	364	13,35	12,6	49,26	362,09
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Свекольник на курином бульоне	150	4,1	3,4	8	74,6
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Пюре картофельное	120	2,5	3,1	15,9	101,7
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 лука репки и солёного огурца	20	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	565	23,705	12,005	55,08	413,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
Запеканка пшениная с творогом	100	8,28	6,77	25,04	189,92
Повидло	25	0	0	12,2	48
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	360	12,095	14,075	68,27	427,74
ВСЕГО	1389	49,15	38,68	179,33	1230,03

|

|

|