

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 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					
Запеканка творожная	120	25	9,9	13,5	225,1
Какао с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Сыр	12	2,8	3,52	0	43,04
Итого	428	34,78	20,825	60,25	548,64
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	139	0,56	0,56	13,6	61,2
Итого	239	0,56	0,56	20,32	88,2
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	6,2	5,4	16,9	142,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Гороховое пюре	150	14,6	4,7	33,9	236,5
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Салат картоф. с зел. горошком и морковью	60	1,7	4,3	6,3	70,4
Итого	721	42,91	18,76	96,26	726,75
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Каша манная на молоке	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Итого	420	10,31	16,355	61,41	421,85
ВСЕГО	1808	88,56	56,5	238,24	1785,44

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 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					
Запеканка творожная	110	22,9	9,07	12,37	206,37
Какао с мололком	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
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	364	30,76	17,73	45,58	446,56
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	139	0,56	0,56	13,6	61,2
Итого	239	0,56	0,56	20,32	88,2
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	4,8	4,1	12,2	105,7
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Гороховое пюре	120	11,6	3,4	27,1	185,6
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 картоф. с зел. горошком и морковью	30	0,9	2,2	3,1	35,3
Итого	575	32,205	13,105	73,18	533,1
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Каша манная на молоке	130	4,22	4,37	17,1	124,47
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	375	8,705	14,975	54,63	367,79
ВСЕГО	1553	72,23	46,37	193,71	1435,65

