

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
18 ноября 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	150	29,04	9,7	13,8	258,97
Какао с мололком	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
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Сыр	12	2,8	3,52	0	43,04
Итого	451	38,27	20,59	57,01	566,11
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	150	0,6	0,6	1,47	66
Итого	250	0,6	0,6	8,19	93
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	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из свеклы и св. капусты	60	0,8	2,6	3	39,3
Итого	726	42,31	17,19	93,92	704,18
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
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	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	415	9,94	13,185	55,87	376,88
ВСЕГО	1842	91,12	51,565	214,99	1740,17

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
18 ноября 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	130	25	9,9	13,5	225,1
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	9	2,1	2,6	0	4
Итого	383	32,63	18,23	46,71	433,42
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	150	0,6	0,6	1,47	66
Итого	250	0,6	0,6	8,19	93
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 из свеклы и св. капусты	30	0,4	2	1,5	25,58
Итого	575	31,705	12,905	71,58	523,38
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
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	365	8,035	11,675	48,13	314,29
ВСЕГО	1573	72,97	43,41	174,61	1364,09

