

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

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

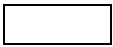
Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Итого	395	9,18	10	54,55	343,9
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
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	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	707	28,95	15,42	68,43	534,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Запеканка пшенная с творогом	130	10,91	8,92	31,87	251,9
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Чай с лимоном, сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Итого	442	15,38	14,74	79,7	508,3
ВСЕГО	1644	53,51	40,16	209,4	1413,4

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

20 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					
Каша молочная кукурузная	130	4,92	4,47	23,3	153,07
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	7,43	7,9	44,26	277,51
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
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
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	565	23,605	10,705	54,08	397
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Запеканка пшеничная с творогом	100	8,28	6,77	25,04	189,92
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
Чай с лимоном, сахаром	180	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	360	11,885	12,375	61,12	385,32
ВСЕГО	1369	42,92	30,98	166,18	1086,83



|

|