

Утверждаю: методист
СПДС № 10 "Снежок"

Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

20 октября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша ячневая на молоке	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	431	18,07	17,28	59	464,52
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ на курином бульоне	200	4,74	5,5	8,2	100,6
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	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	21	1,56	0,56	5,86	35,87
Салат из св. капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
Итого	721	29,15	22,26	71,86	604,25
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	25,12	191,47
Каша гречневая с овощами	150	8,4	5,5	37	230,8
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,1	10,55	49,22
Хлеб ржаной	21	1,56	0,56	5,86	35,87
Итого	472,58	16	23,01	355,7	484,94
ВСЕГО	1724,58	63,22	62,55	493,28	1580,71

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

20 октября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша ячневая на молоке	130	5,29	4,57	22,15	153,03
Кофейный напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	364	13,72	12,7	1540,04	362,05
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ на курином бульоне	150	3,3	4,1	6,1	57,9
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 св. капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
Итого	575	23,105	14,455	54,78	419,05
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	257,12	191,47
Каша гречневая с овощами	120	6,76	4,2	29,6	183,3
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	14,985	11,205	305,35	457,49
ВСЕГО	1474	51,81	38,36	1906,89	1265,59

