

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 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					
Запеканка творожная	130	25	9,9	13,5	225,1
Какао 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
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Итого	419	31,43	17,27	56,71	489,2
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
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	1660	83,68	47,645	213,22	1597,26

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 октября 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	206,34
Какао с молоком	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
Итого	354	28,43	14,8	45,58	410,66
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
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	1294	68,17	39,38	165,29	1248,33

