

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
21 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					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофеинный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	35	2,71	0,175	17,598	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	390	19,11	20,475	33,248	391,34
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на курином бульоне	200	5,34	5,8	10,7	117,4
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	14,4	14,1	17,6	254,9
Салат из св. капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Итого	703	24,04	26,75	66,85	608,59
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	40	2,94	5,34	27,46	169,06
Котлета рыбная любительская	150	19,1	6	14,6	165,9
Рис отварной	150	3,7	3,9	36,48	195,6
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	584	28,9	16,02	100,95	643,95
Всего	1777	72,05	63,245	207,768	1670,88

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 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					
Омлет натуральный	130	8,6	9,2	2,3	124,6
Кофейный напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Итого	344	14,63	15,33	28,11	305,32
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Суп крестьянский на курином бульоне	150	3,9	4,5	7,9	88,7
Жаркое по домашнему с куриным мясом	160	10,6	10,5	13,8	197,1
Салат из св. капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
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
Итого	555	17,605	18,655	50,88	440,05
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Котлета рыбная любительская	140	17,9	5,6	12,6	153
Рис отварной	120	2,3	2,8	29,2	153,3
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	495	24,155	11,675	74,16	473,55
Всего	1494	56,39	45,66	159,87	1245,92