

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 сентября 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	130	25	9,9	13,5	225,1
Какао с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Итого	421	31,59	17,28	57,9	493,88
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	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	21	1,56	0,56	5,86	35,87
Итого	663	41,66	14,47	90,51	661,04
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	21	1,58	0,1	10,55	49,22
Хлеб ржаной	21	1,56	0,56	5,86	35,87
Итого	412	10,05	13,06	55,91	373,03
ВСЕГО	1596	83,3	44,81	211,04	1554,95

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
23 сентября 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	120	25	9,9	13,5	225,1
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	364	30,53	15,63	46,71	429,42
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
Итого	545	31,305	10,905	70,08	497,8
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	1274	69,87	38,21	164,92	1241,51

