

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

24 декабря 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
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	37	2,79	0,185	18,59	86,73
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Сыр	12	2,8	3,52	0	43,04
Итого	444	20,07	20,605	59,14	501,41
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Мандарины св.	88	0,35	0,35	8,6	38,7
Итого	188	0,35	0,35	15,32	65,7
Свекольник на курином бульоне со сметаной	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	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из лука репки и солёного огурца	40	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	707	29,2	17,95	70,66	568,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Сырники творожные	120	23,7	7,1	19	232,7
Повидло	30	0	0	18,3	72
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	426	29,16	17,82	80,88	586,39
ВСЕГО	1765	78,78	56,375	226	1721,9

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

24 декабря 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
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
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Сыр	9	2,1	2,6	0	4
Итого	373	15,45	15,2	49,26	366,09

Второй завтрак

Напиток фруктовый	100			6,72	27
Мандарины св.	88	0,35	0,35	8,6	38,7
Итого	188	0,35	0,35	15,32	65,7
Свекольник на курином бульоне со сметаной	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
Салат из лука репки и солёного огурца	20	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	565	23,705	12,005	55,08	413,2

Полдник, уплотненный блюдами ужина

Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Сырники творожные	100	19,6	5,8	15,5	190,47
Повидло	25	0	0	12,2	48
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	370	24,205	16,405	65,08	481,17
ВСЕГО	1496	63,36	43,96	184,74	1326,16

