

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 ноября 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	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	443	19,83	20,305	59,14	497,83
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
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	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из лука репки и солёного огурца	40	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	704	29	17,89	69,81	562,65
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
Сырники творожные	140	25,48	8,12	21,7	266,66
Повидло	30	0	0	18,3	72
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	433	29,91	15,58	75,81	559,36
ВСЕГО	1680	78,74	53,775	211,48	1646,84

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 ноября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийнос ть 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
Итого	100	0	0	6,72	27
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	20	1,33	6,7	12,4	107,1
Сырники творожные	120	23,7	7,1	19	230,7
Повидло	25	0	0	12,2	48
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	380	27,515	14,405	62,23	468,52
ВСЕГО	1418	66,67	41,61	173,29	1274,81

|

|

|