

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

27 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					
Каша молочная манная	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Какао с мололком	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
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	429	16,61	17,07	50,31	419,54
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	135	0,54	0,54	13,23	66,56
Итого	235	0,54	0,54	19,95	93,56
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	5,2	3,7	11,3	100,4
Плов с куриным мясом	150	20,6	4,7	25,6	226,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	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	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Итого	306	29,75	11,89	75,92	533,68
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами в сметанном соусе	120	18,4	7,8	3,1	157,7
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	576	26,58	15,26	63,75	502,21
Всего	1546	73,48	44,76	209,93	1548,99

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
 27 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					
Каша молочная манная	130	4,22	4,37	17,1	124,67
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
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	364	12,15	12,1	42,16	324,29
Второй завтрак					
Яблоко св.	135	0,54	0,54	13,23	66,56
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	235	0,54	0,54	19,95	93,56
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	3,9	2,9	8,5	76,1
Плов с куриным мясом	160	16,4	3,7	20,6	181,9
Салат из свеклы	30	0,4	1,4	2,3	22,9
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	23,305	8,605	57,68	394,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами в сметанном соусе	100	15,4	6,5	2,6	131,2
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
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
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	475	21,875	12,675	52,97	405,73
Всего	1629	57,87	33,92	172,76	1217,98

