

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
 28 октября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	120	5,1	4,3	22,98	151,27
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Итого	414	11,92	11,695	68,73	427,09
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	109	0,44	0,44	10,7	48
Итого	209	0,44	0,44	17,42	75
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Овощное рагу	150	2,7	4,5	15,6	114,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Итого	724	30,47	14,255	74,11	552,94
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Итого	389	8,32	8,465	53,98	324,21
ВСЕГО	1736	51,15	34,855	214,24	1379,24

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
28 октября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	110	21,2	8,47	11,4	190,47
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	354	26,73	14,2	44,61	394,79
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	109	0,44	0,44	10,7	48
Итого	209	0,44	0,44	17,42	75
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Овощное рагу	120	2,2	3,7	12,7	93
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 свеклы	30	0,4	1,4	2,3	22,9
Итого	575	22,305	10,505	57,28	406,7
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Каш рисовая на молоке	130	4,02	4,47	18,9	131,37
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	345	6,895	7,215	45,86	274,56
ВСЕГО	1483	56,37	32,36	165,17	1151,05

|

|

|