

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Кофеёный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	38	2,94	0,38	38,2	89
Масло	5		4,1	0,05	7
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	393	12,72	13,78	72,75	354,94
Второй завтрак					
Яблоко св.	138	0,55	0,55	13,5	60,7
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	238	0,55	0,55	20,22	87,7
Обед					
Щи с куриным мясом	200	5,34	5,7	11,8	121,6
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Гречка отварная	150	8,3	5,4	35,98	225,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		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
Итого	667	33,96	17,55	87,74	650,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Макароны отварные с рубленным яйцом	150	6,5	5,73	28,7	192,65
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	495	14,38	10,75	87,17	509,27
Всего	1793	61,61	42,63	267,88	1602,11

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
29 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	130	4,88	4,81	19,21	139,67
Кофеёный 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
Итого	344	10,91	10,94	45,02	320,39
Второй завтрак					
Яблоко св.	138	0,55	0,55	13,5	60,7
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	238	0,55	0,55	20,22	87,7
Обед					
Щи с куриным мясом	150	3,8	4,2	8,8	114,6
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Гречка отварная	120	6,56	4	28,8	177,1
Компот из сухофруктов	180	0,36	0	15,4	62,91
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	545	27,225	12,405	69,38	518,41
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Макароны отварные с рубленным яйцом	120	5,1	4,3	22,98	151,27
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	435	12,185	9,205	76,11	432,96
Всего	1562	50,87	33,1	210,73	1359,46