Прососова Татьяна Николаевна
C=RU, OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""", CN=Прососова Татьяна Николаевна, E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2025.04.28 09:37:31+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

30 апреля 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Сырники из творога	140	27,65	8,28	22,17	271,48
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
Сыр	12	2,8	3,52	0	43,04
Итого	**485**	**41,99**	**23,19**	**67,72**	**644,59**
Второй завтрак					
Яблоко св.	**91**	**0,36**	**0,36**	**8,9**	**40**
Напиток фруктовый	**100**			**6,72**	**27**
Итого	**191**	**0,36**	**0,36**	**15,62**	**67**
Обед					
Свекольник со сметаной на курином бульоне	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	26	2,01	0,13	13,06	60,94
Хлеб ржаной	29	1,74	0,77	8,09	49,53
Салат из солёного огурца и лука репки	60	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	**735**	**29,73**	**18,1**	**73,55**	**583,97**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Чай с лимоном, сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Итого	**230**	**2,3**	**10**	**25,3**	**188,5**
ВСЕГО	**1641**	**74,38**	**51,65**	**182,19**	**1484,06**

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

30 апреля 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Сырники из творога	120	23,7	7,1	19	232,7
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
Кофейный напиток на молоке	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Масло	4	0	3,28	0,04	30
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Итого	**394**	**240,76**	**19,16**	**36,96**	**416,19**
Второй завтрак					
Яблоко св.	**91**	**0,36**	**0,36**	**8,9**	**40**
Напиток фруктовый	**100**			**6,72**	**27**
Итого	**191**	**0,36**	**0,36**	**15,62**	**67**
Обед					
Свекольник со сметаной на курином бульоне	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 солёного огурца и лука репки	30	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	**575**	**23,705**	**12,005**	**55,08**	**413,2**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Чай с лимоном, сахаром	180	0,3	0	5,7	23,5
Итого	**195**	**1,3**	**5**	**15**	**103,8**
ВСЕГО	**1355**	**266,125**	**36,525**	**115,94**	**973,19**