

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
30 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Запеканка творожная	150	29,04	9,7	13,8	258,97
Какао с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	35	2,71	0,185	17,59	82,04
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Итого	440	35,55	17,085	57,54	525,41
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	6,2	5,4	16,9	142,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Гороховое пюре	150	14,6	4,7	33,9	236,5
Компот из сухофруктов	200	0,4		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 картоф. с зел. горошком и морковью	60	1,7	4,3	6,3	70,4
Итого	726	43,21	18,89	97,22	735,28
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Каша манная на молоке	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	425	10,61	16,485	62,37	430,38
ВСЕГО	1691	89,37	52,46	223,85	1718,07

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
30 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Запеканка творожная	150	29,04	9,7	13,8	258,97
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	394	34,57	15,43	47,01	463,29
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	4,8	4,1	12,2	105,7
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Гороховое пюре	120	11,6	3,4	27,1	185,6
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 картоф. с зел. горошком и морковью	30	0,9	2,2	3,1	35,3
Итого	575	32,205	13,105	73,18	533,1
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Каша манная на молоке	130	4,22	4,37	17,1	124,47
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	375	8,705	14,975	54,63	367,79
ВСЕГО	1444	75,48	43,51	181,54	1391,18

