

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 июля 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Кофейный напиток с молоком	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	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	409	14,71	15,07	57,46	423,04
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Свекольник на курином бульоне со сметаной	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	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
Итого	725	29,46	21,42	73,07	609,55
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
Сырники из творога	150	29,6	8,8	23,7	290,8
Повидло	26	0	0	15,25	60
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	439	34,1	16,16	74,96	572,5
ВСЕГО	1673	78,27	52,65	212,21	1632,09

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 июля 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная кукурузная	130	4,92	4,47	23,3	153,07
Кофейный 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	364	13,35	12,6	49,26	362,09
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Свекольник на курином бульоне со сметаной	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 свежей капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
Итого	575	23,905	13,755	56,68	435,75
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	8	12,4	107
Сырники из творога	120	23,7	7,1	19	232,7
Повидло	25	0	0	15,25	60
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	380	27,605	15,705	65,13	481,8
ВСЕГО	1419	64,86	42,06	177,79	1306,64

|

|

|

