

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 сентября 2026 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	130	25	9,9	13,5	2255,1
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	34	2,63	0,17	17,6	79,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Молоко сгущенное	32	1,6	2,8	18,4	105,7
Сыр	13	3,03	3,81	0	46,63
Итого	414	36,06	23,88	61,85	2616,33
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Отварные рожки	150	5,4	4	32,78	188,9
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
Итого	725	33,5	17,105	95,3	672,38
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Кофейный напиток	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	402	12,78	12,91	67,95	437,31
ВСЕГО	1641	82,34	53,895	231,82	3753,02

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 сентября 2026.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	90	17,3	6,3	9,3	155,8
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
Молоко сгущенное	20	1,5	1,7	11,2	64,1
Сыр	9	2,09	2,63	0	32,2
Итого	333	26,42	16,36	45,41	423,42
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Отварные рожки	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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 из свежей капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
Итого	575	24,405	11,355	71,48	479,15
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Каш рисовая на молоке	130	4,02	4,47	18,9	131,37
Кофейный напиток	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	340	9,905	9,225	47,43	310,33
ВСЕГО	1348	60,73	36,94	171,04	1239,9

|

|

|