

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

2 июня 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	150	29,04	9,7	13,8	258,97
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Молоко сгущенное	36	1,8	3	20,1	115,3
Сыр	13	3,03	3,81	0	46,63
Итого	443	40,69	23,905	65,85	641,52
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св	134	53,6	53,6	13,1	58,9
Итого	234	53,6	53,6	19,82	85,9
Обед					
Суп гороховый 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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,58	34,16
Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
Итого	719	33,07	17,025	91,51	654,9
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,58	34,16
Итого	399	12,55	12,895	66,45	430,28
ВСЕГО	1795	139,91	107,425	243,63	1812,6

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

2 июня 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	130	25	9,9	13,5	225,1
Какао с мололком	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	30	1,5	2,56	16,8	96,16
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	384	34,36	21,12	55,21	528,45
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св	134	53,6	53,6	13,1	58,9
Итого	234	53,6	53,6	19,82	85,9
Обед					
Суп гороховый 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	1533	122,27	95,3	193,94	1403,83

|

|

|