

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

2 сентября 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	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	436	17,66	17,105	61,15	467,74
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого	200	0,4	0,4	16,52	71
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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	21	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из консер. огурца и лука репки	40	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	701	29,09	17,99	69,72	564,78
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
Сырники из творога	130	5,33	4,84	25,2	165,82
Повидло	25	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	21	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	417	10,07	12,31	76,92	454,34
ВСЕГО	1754	57,22	47,405	224,31	1557,86

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
2 сентября 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	<u>100</u>			<u>6,72</u>	<u>27</u>
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого	200	0,4	0,4	16,52	71
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 консер. огурца и лука репки	20	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	565	23,705	12,005	55,08	413,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	8	12,4	107
Сырники из творога	110	4,92	4,09	21,3	140,31
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	370	8,825	12,695	67,43	389,41
ВСЕГО	1499	45,88	37,7	188,29	1235,7

|

|

|

