Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""",
CN=Прососова Татьяна Николаевна,
E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.10.01 12:31:
14+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

2октября 2026 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5
Итого	**396**	**19,58**	**20,505**	**36,25**	**405,4**
Напиток фруктовый	**100**			**6,72**	**27**
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	200	5	2,8	18,8	120,4
Капуста тушёная с куриным мясом	200	15,5	6,5	9,3	155,5
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат "Зимний"	60	0,7	5,3	4,8	69,8
Итого	**704**	**24,56**	**15,39**	**66,97**	**504,1**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	27,12	191,47
Каша молочная пшеничная	150	6,68	5,8	27,2	187,24
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	**493**	**15,65**	**12,91**	**77,94**	**492,77**
ВСЕГО	**1693**	**59,79**	**48,805**	**187,88**	**1429,27**

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
2 октября 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	130	9,6	9,2	2,3	124,6
Кофейный напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло сливочное	4		3,28	0,04	30
Итого	**344**	**15,63**	**15,33**	**28,11**	**305,32**
Напиток фруктовый	**100**			**6,72**	**27**
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	150	3,7	2,1	14,2	90,6
Капуста тушёная с куриным мясом	160	11,5	3,2	7,5	104,5
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 "Зимний"	30	0,35	2,65	2,4	34,9
Итого	**555**	**18,155**	**8,555**	**50,38**	**343,5**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	27,12	191,47
Каша молочная пшеничная	130	5,32	4,47	21,4	147,37
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	**445**	**13,665**	**11,475**	**67**	**420,94**
ВСЕГО	**1444**	**47,45**	**35,36**	**152,21**	**1096,76**

,+