Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""", CN=Прососова Татьяна Николаевна, E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.10.30 12:29:04+04'00'

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша ячневая на молоке	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	**422**	**18,23**	**18,5**	**58,85**	**475,68**
Второй завтрак					
Сок фруктовый	**100**			**11,2**	**45**
Бананы	142	0,56	0,56	13,9	62,4
Обед					
Борщ на курином бульоне со сметаной	200	4,74	5,5	8,2	100,6
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Икра кабачковая	35	0,25	1,31	1,65	19,6
Итого	**703**	**30,95**	**17,51**	**80,3**	**608,37**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	27,12	191,47
Суп молочный гречневый	180	5,48	5,9	17,92	141,06
Чай с конфетой	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Итого	**506,7**	**13,03**	**24,01**	**109,67**	**402,03**
ВСЕГО	**1731,7**	**62,21**	**60,02**	**260,02**	**1531,08**

Утверждаю: методист
СПДС № 10 "Снежок"
_____

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

Наименование блюд	**Масса порции, сад от 2 до 3лет**	**Белки в гр.**	**Жиры в гр.**	**Углеводы в гр.**	**Калорийность блюда**
Завтрак					
Каша ячневая на молоке	130	5,29	4,57	22,15	153,03
Кофейный напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Сыр	8	1,86	2,34	0	28,7
Итого	**372**	**15,58**	**15,04**	**1540,04**	**390,75**
Второй завтрак					
Сок фруктовый	**100**			**11,2**	**45**
Бананы	142	0,56	0,56	13,9	62,4
Обед					
Борщ на курином бульоне со сметаной	150	3,3	4,1	6,1	57,9
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	12	51,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Икра кабачковая	35	0,25	1,31	1,65	19,6
Итого	**550**	**24,755**	**12,715**	**62,43**	**440,4**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	27,12	191,47
Суп молочный гречневый	150	4,24	4,57	12,74	109,03
Чай с конфетой	180	0,18	0	5,85	24,12
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	**465**	**12,465**	**11,575**	**58,49**	**383,22**
ВСЕГО	**1487**	**52,8**	**39,33**	**1672,16**	**1259,37**