

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 мая 2026г

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Кофейный напиток с молоком	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
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	394	12,8	13,595	54,15	387,86
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп с рыбной консервой	200	6,2	7	12,1	134,1
Жаркое по домашнему с тушёной говядиной	150	10	8,8	45,7	197,3
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из свеклы и соленого огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	651	20,09	19,275	95,61	524,12
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	200	5,28	5,6	18,8	145,34
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	543	13,01	10,61	76,72	457,27
Всего	1688	45,9	43,48	233,2	1396,25

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 мая 2026г

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная	130	4,88	4,81	19,21	139,67
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	344	10,91	10,94	45,02	320,39
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп с рыбной консервой	150	4,5	5,1	9,2	102,3
Жаркое по домашнему с тушёной говядиной	120	5,2	9,5	11	150,2
Компот из сухофруктов	180	0,36	0	15,4	62,91
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из свеклы и соленого огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
Итого	515	12,765	16,605	50,78	394,71
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	150	4,02	4,37	14,2	112,27
Чай сладкий	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	285	10,925	9,275	61,48	369,84
Всего	1244	34,6	36,82	164	1111,94