

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 июня 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Какао с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	17	3,9	4,97	0	60,98
Итого	405	15,64	18,03	49,53	421,57
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	142	0,56	0,56	13,91	62,48
Итого	242	0,56	0,56	20,63	89,48
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	5,2	3,7	11,3	100,4
Плов с куриным мясом	150	20,6	4,7	25,6	226,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	26	2,01	13	13,06	60,94
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Итого	308	29,97	24,68	78,02	540,92
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	120	18,4	7,8	3,1	157,7
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	26	2,01	13	13,06	60,94
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Соленый огурец	30	0,3	0	0,45	3
Итого	577	27,37	29,36	73,87	555,96
Всего	1532	73,54	72,63	222,05	1607,93

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
4 июня 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 манная	130	4,22	4,37	17,1	124,67
Какао с молоком	180	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4	0	3,28	0,04	30
Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
Итого	359	13,25	14,5	42,01	349,79
Второй завтрак					
Яблоко свежее	142	0,56	0,56	13,91	62,48
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	242	0,56	0,56	20,63	89,48
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	3,9	2,9	8,5	76,1
Плов с куриным мясом	160	16,4	3,7	20,6	181,9
Салат из свеклы	30	0,4	1,4	2,3	22,9
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
Итого	555	23,305	8,605	57,68	394,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами со сметанным соусом	100	15,4	6,5	2,6	131,2
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
Лимонный напиток	180	0,2	0	5,8	23,1
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	470	21,385	11,985	49,64	384,2
Всего	1626	58,5	35,65	169,96	1217,87

|

|

|