

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
6 мая 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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	431	17,27	17,08	58,8	456,02
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	78	0,31	0,31	7,64	34,32
Итого	178	0,31	0,31	14,36	61,32
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	23	1,78	0,11	11,58	53,91
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Салат из лука репки и солёного огурца	40	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	704	29,02	17,87	69,84	563,28
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Сырники из творога	120	23,7	7,1	19	232,7
Повидло	25	0	0	15,25	60
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,58	53,91
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,58	34,16
Итого	418	28,98	17,74	76,71	569,27
ВСЕГО	1731	75,58	52,69	219,71	1649,89

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

6 мая 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	78	0,31	0,31	7,64	34,32
Итого	178	0,31	0,31	14,36	61,32
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 лука репки и солёного огурца	20	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	565	23,705	12,005	55,08	413,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Сырники из творога	110	21,5	6,3	17,05	209,51
Повидло	20	0	0	12,2	48
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	360	25,105	11,905	57,03	419,91
ВСЕГО	1467	62,16	36,82	175,73	1256,52

|

|

|

