

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
9 апреля 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	13	3,03	3,81	0	46,63
Итого	406	15,15	16,9	52,05	418,94
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	101	0,4	0,4	9,8	44
Итого	201	0,4	0,4	16,52	71
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	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,58	34,16
Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Итого	303	29,62	11,74	75,74	530,47
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	130	20	8,5	3,4	170,79
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,58	34,16
Соленый огурец	30	0,3	0	0,45	3
Итого	584	28,76	17,15	72,89	562,66
Всего	1494	73,93	46,19	217,2	1583,07

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
9 апреля 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		3,28	0,04	30
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	354	12,08	13,03	42,01	331,86
Второй завтрак					
Яблоко свежее	101	0,4	0,4	9,8	44
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	201	0,4	0,4	16,52	71
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	110	17,2	7,3	2,9	147,1
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	480	23,185	12,785	49,94	400,1
Всего	1590	58,97	34,82	166,15	1197,36

|

|

|