Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""", CN=Прососова Татьяна Николаевна, E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.10.08 07:36:30+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
9 октября 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
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
Итого	**394**	**19,42**	**20,495**	**35,25**	**400,72**
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	**100**	**0**	**0**	**6,72**	**27**
Обед					
Суп крестьянский на курином бульоне	200	5,34	5,8	10,7	117,4
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	14,4	14,1	17,6	254,9
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,81	47,82
Итого	**709**	**23,6**	**23,47**	**68,46**	**584,59**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Котлета рыбная любительск.	90	11,5	3,6	8,1	98,3
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Рис припущенный	150	3,5	3,9	34,98	189
Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Итого	**577**	**21,17**	**17,62**	**92,31**	**601**
Всего	**1780**	**64,19**	**61,585**	**202,74**	**1613,31**

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
9 октября 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	130	8,6	9,2	2,3	124,6
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
Итого	**344**	**14,63**	**15,33**	**28,11**	**305,32**
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	**100**	**0**	**0**	**6,72**	**27**
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	3,9	4,5	7,9	88,7
Жаркое по домашнему с куриным мясом	160	10,6	10,5	13,8	197,1
Салат из квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
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**	**17,305**	**17,305**	**50,48**	**426,2**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Котлета рыбная любительск.	80	10,2	3,2	7,2	87,9
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
Рис припущенный	120	2,7	2,8	28	147,6
Винегрет овощной	30	0,3	2,65	2,05	33,55
Итого	**460**	**16,765**	**11,235**	**66,18**	**415,17**
Всего	**1459**	**48,7**	**43,87**	**151,49**	**1173,69**