

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
 10 марта 2026 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	120	25	0,9	13,5	225,1
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	37	2,79	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Молоко сгущенное	30	1,5	2,56	16,8	96,16
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	403	35,65	14,065	61,24	576,65
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Отварные рожки	150	5,4	4	32,78	188,9
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Итого	724	32,64	13,62	92,7	629,83
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Кофейный напиток	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Итого	402	12,78	12,91	67,95	437,31
ВСЕГО	1629	81,07	40,595	228,61	1670,79

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

10 марта 2026.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	110	22	9,07	12,37	206,34
Какао с мололком	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
Молоко сгущенное	20	1	1,7	11,2	64,1
Сыр	8	1,86	2,34	0	28,7
Итого	352	30,39	18,84	48,48	470,46
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Отварные рожки	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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 квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
Итого	575	24,105	10,005	71,08	465,3
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Каш рисовая на молоке	130	4,02	4,47	18,9	131,37
Кофейный напиток	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	340	9,905	9,225	47,43	310,33
ВСЕГО	1367	64,4	38,07	173,71	1273,09

|

|

|