

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 февраля 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	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	416	15,26	15,105	61	439,44
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	91	0,36	0,36	8,91	40
Итого	191	0,36	0,36	15,63	67
Щи из св.капусты на кур.бульоне	200	5,34	5,7	11,8	121,6
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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из лука репки и солёного огурца	40	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	704	28,87	19,04	73,1	585,17
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Сырники творожные	130	26,6	7,9	20	257,5
Повидло	30	0	0	18,3	72
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	434	31,86	18,69	80,57	606,5
ВСЕГО	1745	76,35	52,835	230,3	1698,11

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 февраля 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	91	0,36	0,36	8,91	40
Итого	191	0,36	0,36	15,63	67
Щи из св.капусты на кур.бульоне	150	3,8	4,2	8,8	114,6
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	23,405	12,805	55,88	453,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Сырники творожные	110	21,5	6,3	17	209,5
Повидло	25	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	380	26,105	16,905	66,28	500,2
ВСЕГО	1500	62,86	42,67	187,05	1382,49

|

|

|