

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
12 февраля 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	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	12	2,8	3,52	0	39,46
Итого	408	15,16	16,625	53,55	418,8
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	84	0,33	0,33	8,23	36,96
Итого	184	0,33	0,33	14,95	63,96
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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Итого	305	29,66	11,92	75,85	532,61
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами	120	18,4	7,8	3,1	157,7
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Огурец солёный	30	0,25	0	0,4	3
Итого	574	27,04	16,54	72,1	547,02
Всего	1471	72,19	45,415	216,45	1562,39

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
12 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 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	9	2,12	2,63	0	32,2
Итого	353	11,87	12,73	42,01	328,19
Второй завтрак					
Яблоко свежее	84	0,33	0,33	8,23	36,96
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	184	0,33	0,33	14,95	63,96
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	100	15,4	6,5	2,6	131,2
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	470	21,385	11,985	49,64	253
Всего	1562	56,89	33,65	164,28	1039,55

|

|

|