Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""", CN=Прососова Татьяна Николаевна, E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.10.09 07:37:01+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

12 октября 2026г

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Кофейный напиток с молоком	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
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	**392**	**12,57**	**13,585**	**53,14**	**383,17**
Второй завтрак					
Яблоко свежее	116	0,45	0,45	11,17	50,16
Напиток фруктовый	**100**			**6,72**	**27**
Итого	**216**	**0,45**	**0,45**	**17,89**	**77,16**
Обед					
Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,34	5,7	11,8	121,6
Бефстроганов из куриного мяса	70	12,6	5,9	6,2	127,7
Гречка отварная	150	8,3	5,4	35,98	225,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из свеклы и соленого огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	**729**	**30,68**	**20,6**	**94,26**	**684,01**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	200	5,28	5,6	18,8	145,34
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	**550**	**13,5**	**10,71**	**78,68**	**471,77**
Всего	**1887**	**57,2**	**45,345**	**243,97**	**1616,11**

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

12 октября 2026г

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная	130	4,88	4,81	19,21	139,67
Кофейный напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	**349**	**11,29**	**10,965**	**47,54**	**332,11**
Второй завтрак					
Яблоко свежее	116	0,45	0,45	11,17	50,16
Напиток фруктовый	**100**			**6,72**	**27**
Итого	**216**	**0,45**	**0,45**	**17,89**	**77,16**
Обед					
Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,8	4,2	8,8	114,6
Бефстроганов из куриного мяса	50	10,2	3,6	4,4	92,4
Гречка отварная	120	6,56	4	28,8	177,1
Компот из сухофруктов	180	0,36	0	15,4	62,91
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из свеклы и соленого огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
Итого	**565**	**23,625**	**13,805**	**72,58**	**526,31**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	150	4,02	4,37	14,2	112,27
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
Итого	**285**	**10,925**	**9,275**	**61,48**	**369,84**
Всего	**1415**	**46,29**	**34,495**	**199,49**	**1305,42**