

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

14 июля 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	140	27,1	9,5	12,8	241,7
Какао на молоке	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
Молоко сгущенное	33	1,6	2,8	18,4	105,7
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	428	38,08	22,915	63,15	607,48
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	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
Итого	728	33,7	17,135	95,36	674,08
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	24	186	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	404	197,08	12,92	68,96	442
ВСЕГО	1660	268,86	52,97	234,19	1750,56

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

14 июля 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	130	25	9,9	13,5	225,1
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
Молоко сгущенное	30	1,5	2,56	16,8	96,16
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	384	34,36	21,12	55,21	528,45
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св	134	53,6	53,6	13,1	58,9
Итого	234	53,6	53,6	19,82	85,9
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 свежей капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
Итого	575	24,405	11,355	71,48	479,15
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	1533	122,27	95,3	193,94	1403,83

|

|

|