Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""", CN=Прососова Татьяна Николаевна, E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.10.12 11:59:13+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

14 октября 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	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	13	3,03	3,81		46,63
Итого	**402**	**15,34**	**16,88**	**57,31**	**441,37**
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	**100**	**0**	**0**	**6,72**	**27**
Свекольник на курином бульоне	200	5,44	4,6	8,3	97,8
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	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Итого	**721**	**28,39**	**17,91**	**70,86**	**565,3**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Макароны с сахором и маслом	150	5,4	4	36,38	203,3
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Итого	**390**	**8,43**	**4,655**	**58,49**	**311,61**
ВСЕГО	**1613**	**52,16**	**39,445**	**193,38**	**1345,28**

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

14 октября 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
Сыр	10	2,33	2,93		35,87
Итого	**354**	**13,28**	**13,53**	**49,11**	**369,66**
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	**100**	**0**	**0**	**6,72**	**27**
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	4,1	3,4	8	74,6
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 квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
Итого	**575**	**23,605**	**12,405**	**56,28**	**421,9**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Макароны с сахором и маслом	130	4,2	2,9	28,1	154,8
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	**345**	**6,805**	**3,505**	**46,58**	**236,9**
ВСЕГО	**1374**	**43,69**	**29,44**	**158,69**	**1055,46**