

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 ИЮЛЯ 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	37	2,79	0,185	18,56	86,73
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	12	2,8	3,52		43,04
Итого	404	14,77	16,605	51,51	413,01
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
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	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Итого	308	29,94	11,86	77,36	539,65
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	130	20	805	304	170,79
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	598	29,1	813,76	374,76	570,49
Всего	1410	73,81	842,225	510,35	1550,15

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
16 ИЮЛЯ 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 мололком	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	10	2,,	2,93	0	35,87
Итого	354	#ЗНАЧ!	13,03	42,01	331,86
Второй завтрак					
Яблоко св.	136	0,54	0,54	13,3	59
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	236	0,54	0,54	20,02	86
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 в сметанном соусе	110	16,2	7,3	8,9	147,1
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	480	22,185	12,785	55,94	400,1
Всего	1625	#ЗНАЧ!	34,96	175,65	1212,36

|

|

|