

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 марта 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша манная на молоке	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Какао с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	404	14,68	16,31	52,05	411,77
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	78	0,31	0,31	7,64	34,32
Итого	178	0,31	0,31	14,36	61,32
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	6,2	5,4	16,9	142,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Гороховое пюре	150	14,6	4,7	33,9	236,5
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из св.капусты и консервирован.кукурузы	60	1,4	6,1	5	79,5
Итого	726	42,98	20,6	97,02	746,94
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Запеканка пшеничная с творогом	130	10,91	8,92	31,87	251,9
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	407	19,95	22,725	81,99	600,38
ВСЕГО	1715	77,92	59,945	245,42	1820,41

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
 17 марта 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша манная на молоке	130	4,22	4,37	17,1	124,47
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	8	1,86	2,34	0	28,7
Итого	352	11,61	12,44	42,01	324,49
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	78	0,31	0,31	7,64	34,32
Итого	178	0,31	0,31	14,36	61,32
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	4,8	4,1	12,2	105,7
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Гороховое пюре	120	11,6	3,4	27,1	185,6
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 св.капусты и консервирован.кукурузы	30	0,55	3	2,1	37,6
Итого	575	31,855	13,905	72,18	535,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Запеканка пшениная с творогом	100	8,28	6,77	25,04	189,92
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
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	360	15,285	15,075	66,12	442,22

ВСЕГО	1465	59,06	41,73	194,67	1363,43
--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

