

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофейный напиток с молоком	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
Сыр	9	2,1	2,6	0	32,3
Итого	403	21,52	23,095	35,25	433,02
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	5,34	5,8	10,7	117,4
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	14,4	14,1	17,6	254,9
Салат из консер. огурца и лука репки	40	0,6	2,6	2,6	36,3
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	682	23,26	23,61	59,61	539,52
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,64
Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	493	14,16	13,64	74,47	461,73
Всего	1678	58,94	60,345	176,05	1461,27

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	130	8,6	9,2	2,3	124,6
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	7	1,62	2,06	0	25,4
Итого	351	16,25	17,39	28,11	330,72
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	3,9	4,5	7,9	88,7
Жаркое по домашнему с куриным мясом	160	10,6	10,5	13,8	197,1
Салат из консер. огурца и лука репки	20	0,3	1,3	1,3	18,2
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	545	17,405	16,905	49,28	417,5
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная кукурузная	120	4,92	4,47	23,3	153,07
Чай с 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	435	12,925	11,875	69,98	420,64
Всего	1431	46,58	46,17	154,09	1195,86