

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 июня 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	413	15,02	15,09	59,5	432,41
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Свекольник на курином бульоне со сметаной	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	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат из лука репки и солёного огурца	40	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	703	28,91	17,91	69,32	559,66
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
Сырники из творога	110	21,7	6,5	17,4	213,3
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	424	26,29	13,84	67,5	491,27
ВСЕГО	1640	70,22	46,84	203,04	1510,34

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 июня 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийнос ть 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
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	364	13,35	12,6	49,26	362,09
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	<u>100</u>			<u>6,72</u>	<u>27</u>
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 лука репки и солёного огурца	20	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	565	23,705	12,005	55,08	413,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
Сырники из творога	100	19,6	5,8	15,5	190,47
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
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	365	23,505	13,005	54,68	412,57
ВСЕГО	1394	60,56	37,61	165,74	1214,86

|

|

|

