

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

17 августа 2026г

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Кофейный напиток с	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	395	12,8	13,595	54,15	387,86
Второй завтрак					
Яблоко свежее	125	0,51	0,51	12,54	56,32
	100			6,72	27
Итого	225	0,51	0,51	19,26	83,32
Обед					
Суп с рыбной консервой	200	6,2	7	12,2	134,1
Жаркое по домашнему с тушёной говядиной	150	10,5	8,9	49,6	215,5
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из свеклы и соленого огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	650	20,47	19,325	98,5	528,18
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	200	5,28	5,6	18,8	145,34
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	20	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	540	12,75	10,525	74,6	439,09
Всего	1810	46,53	43,955	246,51	1438,45

