

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
 18 августа 2026 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	160	31,36	10,3	14,7	276,23
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Молоко сгущенное	30	1,7	2,98	19,6	112,186
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	441	42,13	23,875	64,24	639,116
Сок фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	136	0,5	0,5	13,3	59,8
Итого	236	0,5	0,5	20,02	86,8
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	28	2,17	0,14	14,7	65,63
Хлеб ржаной	32	1,92	0,85	8,93	54,66
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Итого	740	33,69	13,94	98,91	660,34
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Кофейный напиток	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	27	2,09	0,135	13,57	63,29
Хлеб ржаной	32	1,92	0,85	8,93	54,66
Итого	407	13,17	12,935	70,47	449,03
ВСЕГО	1824	89,49	51,25	253,64	1835,286

|

|