

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
19 августа 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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	442	19,83	20,3	58,8	495,48
Второй завтрак					
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
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	8,37	51,24
Салат из свеклы и соленого огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	728	29,28	18,29	72,06	571,33
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
Сырники из творога	120	23,7	7,1	19	232,7
Повидло	26	0	0	15,25	60
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	8,37	51,24
Итого	415	28,57	14,59	70,81	521,03
ВСЕГО	1821	78,18	53,18	221,69	1674,64

|

|

|