

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
20 января 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Запеканка творожная	130	25	9,9	13,5	225,1
Какао с мололком	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
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Сыр	12	2,8	3,52	0	43,04
Итого	433	34,39	20,8	57,9	536,92
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	119	0,47	0,47	11,66	52,3
Итого	219	0,47	0,47	18,38	79,3
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	6,2	5,4	16,9	142,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Гороховое пюре	150	14,6	4,7	33,9	236,5
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,5	51,57
Хлеб ржаной	21	1,56	0,56	5,86	35,87
Салат картоф. с зелёным горошком и морковью	60	1,7	4,3	6,3	70,4
Итого	723	43,36	18,77	97,26	731,44
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Каша манная на молоке	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,5	51,57
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,58	34,16
Итого	422	14,08	19,44	68,88	492,07
ВСЕГО	1797	92,3	59,48	242,42	1839,73

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
20 января 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Запеканка творожная	110	22	9,07	12,37	206,34
Какао с мололком	180	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
Сыр	9	2,12	2,63	0	32,2
Итого	363	29,65	17,43	45,58	442,86
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого	200	0,4	0,4	16,52	71
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	4,8	4,1	12,2	105,7
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Гороховое пюре	120	11,6	3,4	27,1	185,6
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 картоф. с зелёным горошком и морковью	30	0,9	2,2	3,1	35,3
Итого	575	32,205	13,105	73,18	533,1
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Каша манная на молоке	130	4,22	4,37	17,1	124,47
Кофейный напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	375	12,225	17,675	59,48	424,07
ВСЕГО	1513	74,48	48,61	194,76	1471,03

