

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

20 апреля 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 молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	395	12,88	13,6	54,65	390,2
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,34	5,7	11,8	121,6
Бефстроганов из куриного мяса	70	12,6	5,9	6,2	127,7
Гречка отварная	150	8,3	5,4	35,98	225,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		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 свеклы и соленого огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	723	30,27	20,51	92,8	671,86
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	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	544	13,04	10,69	76,77	459,61
Всего	1762	56,19	44,8	230,94	1548,67

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
20 апреля 2026г

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная	130	4,88	4,81	19,21	139,67
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	344	10,91	10,94	45,02	320,39
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,8	4,2	8,8	114,6
Бефстроганов из куриного мяса	50	10,2	3,6	4,4	92,4
Гречка отварная	120	6,56	4	28,8	177,1
Компот из сухофруктов	180	0,36	0	15,4	62,91
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из свеклы и соленого огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
Итого	565	23,625	13,805	72,58	526,31
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	150	4,02	4,37	14,2	112,27
Чай сладкий	180	0,18	0	5,85	24,12
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	285	10,925	9,275	61,48	369,84
Всего	1294	45,46	34,02	185,8	1243,54