

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная манная	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Какао с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	401	14,45	16,295	50,54	404,74
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100			11,2	45
Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,74	57,2
Итого	230	0,52	0,52	23,94	102,2
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	5,2	3,7	11,3	100,4
Плов с куриным мясом	150	20,6	4,7	25,6	226,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	8,37	51,24
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Итого	307	29,16	11,93	75,99	532,54
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	130	20	8,45	8,45	170,79
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	8,37	51,24
Соленый огурец	30	0,3	0	0,45	3
Итого	588	28,9	17,34	77,76	565,67
Всего	1526	73,03	46,085	228,23	1605,15

|

|

|