

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
21 апреля 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	140	27	9,5	12,8	241,7
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Молоко сгущенное	30	1,5	2,56	16,8	96,16
Сыр	12	2,8	3,52	0	43,04
Итого	421	37,73	22,95	59,01	589,8
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св	76	0,31	0,31	7,64	34,32
Итого	176	0,31	0,31	14,36	61,32
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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
Итого	725	33,32	11,22	93,03	610,11
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Каша рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Кофейный напиток	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	402	12,78	12,91	67,95	437,31
ВСЕГО	1724	84,14	47,39	234,35	1698,54

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 апреля 2026.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	110	22	9,07	12,07	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
Молоко сгущенное	25	1,25	2,12	14	80,1
Сыр	9	2,1	2,6	0	92,3
Итого	358	30,88	19,52	50,98	550,06
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св	76	0,31	0,31	7,64	34,32
Итого	176	0,31	0,31	14,36	61,32
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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
Свекла отварная дольками	30	0,5	0,1	2,6	12,6
Итого	575	24,405	8,405	71,18	451
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Каш рисовая на молоке	130	4,02	4,47	18,9	131,37
Кофейный напиток	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	340	9,905	9,225	47,43	310,33
ВСЕГО	1449	65,5	37,46	183,95	1372,71

|

|

|