

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 июля 2026 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Запеканка творожная	180	34,9	11,6	16,5	310,7
Какао с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	31	2,4	0,155	15,58	72,66
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	43,94
Итого	478	43,9	22,475	58,23	611,7
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	154	0,62	0,62	15,09	67,76
Итого	254	0,62	0,62	21,81	94,76
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
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,81	47,82
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Итого	730	30,58	16,9	83,06	613,34
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
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	11,05	51,57
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	45,12
Итого	419	13,8	16,23	63,88	449,43
ВСЕГО	1881	88,9	56,225	226,98	1769,23

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 июля 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Запеканка творожная	140	27,1	9	12,8	241,7
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	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	394	34,96	17,66	46,01	481,89
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	154	0,62	0,62	15,09	67,76
Итого	254	0,62	0,62	21,81	94,76
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
Пюре картофельное	120	2,5	3,1	15,9	101,7
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 из квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
Итого	575	22,405	12,305	61,38	440,8
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
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	365	11,525	14,275	52,98	370,47
ВСЕГО	1588	69,51	44,86	182,18	1387,92

