

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 августа 2026 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	12	2,8	3,52		43,94
Итого	403	21,99	24	33,9	437,62
Сок фруктовый	100			11,2	45
Обед					
Суп рисовый на курином бульоне	200	5	2,8	18,8	120,4
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	14,4	14,1	17,6	254,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	32	1,92	0,85	8,93	54,66
Соленый огурец	30	0,3	0	0,45	3
Итого	680	23,42	17,84	71,97	545,05
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная пшеничная	150	6,68	5,8	27,2	187,24
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	32	1,92	0,85	8,93	54,66
Итого	500	15,7	13,54	80,12	497,46
ВСЕГО	1683	61,11	55,38	197,19	1525,13

,+