

Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад, O="СПДС №10 ""
Снежок""", CN=Прососова Татьяна
Николаевна, E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.09.18 13:05:56+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
21 сентября 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша ячневая на молоке	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Кофейный напиток с молоком	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
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	**409**	**15,51**	**15,27**	**57,66**	**431,54**
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	**100**			**6,72**	**27**
Яблоко свежее	104	0,4	0,4	9,8	44
Обед					
Борщ на курином бульоне со сметаной	200	4,74	5,5	8,2	100,6
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из консер. огурца и лука репки	40	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	**702**	**30,71**	**18,48**	**82,14**	**618,16**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	27,12	191,47
Суп молочный гречневый	180	5,48	5,9	17,92	141,06
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	**503,55**	**12,84**	**23,38**	**104,78**	**396,91**
ВСЕГО	**1714,55**	**59,06**	**57,13**	**251,3**	**1473,61**

Утверждаю: методист
СПДС № 10 "Снежок"
_____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
21 сентября 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша ячневая на молоке	130	5,29	4,57	22,15	153,03
Кофейный напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	**364**	**13,72**	**12,7**	**1540,04**	**362,05**
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	**100**			**6,72**	**27**
Яблоко свежее	104	0,4	0,4	9,8	44
Обед					
Борщ на курином бульоне со сметаной	150	3,3	4,1	6,1	57,9
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
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
Салат из консер. огурца и лука репки	20	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	**565**	**24,605**	**12,505**	**63,58**	**442,4**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	27,12	191,47
Суп молочный гречневый	150	4,24	4,57	12,74	109,03
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	**465**	**12,465**	**11,575**	**58,49**	**383,22**
ВСЕГО	**1494**	**50,79**	**36,78**	**1668,83**	**1214,67**