Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""",
CN=Прососова Татьяна Николаевна,
E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.09.22 13:06:39+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Запеканка творожная	160	30,7	12,1	16,6	227,04
Какао с мололком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	42	3,26	0,21	21,1	98,45
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	**469**	**40,56**	**23,03**	**63,85**	**553,83**
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	**100**			**6,72**	**27**
Яблоко свежее	102	0,4	0,4	9,8	44
Итого	**202**	**0,4**	**0,4**	**16,52**	**71**
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
Гороховое пюре	150	14,6	4,7	33,9	236,5
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 квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Итого	**722**	**41,47**	**17,13**	**95,16**	**703,41**
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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Итого	**412**	**13,32**	**16,14**	**61,71**	**437,83**
ВСЕГО	**1805**	**95,75**	**56,7**	**237,24**	**1766,07**

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 сентября 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность 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 свежее	102	0,4	0,4	9,8	44
Итого	**202**	**0,4**	**0,4**	**16,52**	**71**
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
Гороховое пюре	120	11,6	3,4	27,1	185,6
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 квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
Итого	**575**	**31,505**	**12,605**	**72,58**	**524,7**
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	**1536**	**78,39**	**44,94**	**188,09**	**1448,06**