

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 июня 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	39	3,02	0,195	19,6	91,42
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	486	44,52	22,515	62,25	630,46
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	142	0,56	0,56	13,3	62,4
Итого	242	0,56	0,56	20,02	89,4
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	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
Итого	725	42,45	20,66	96,46	744,68
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	1,56	0,72	7,53	46,12
Итого	415	13,51	16,215	62,38	443,4
ВСЕГО	1868	101,04	59,95	241,11	1907,94

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 июня 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	160	30,9	10,3	14,7	276,2
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	414	38,76	18,96	47,91	516,39
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	142	0,56	0,56	13,3	62,4
Итого	242	0,56	0,56	20,02	89,4
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 свежей капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
Итого	575	31,805	13,955	72,98	538,55
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	1596	82,65	47,75	193,89	1514,81

