Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""", CN=Прососова Татьяна Николаевна, E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.09.22 10:41:34+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 сентября 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша геркулесовая на молоке	150	6,28	6,8	21	169,04
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	**415**	**15,58**	**16,2**	**53,6**	**420,3**
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	107	0,43	0,43	10,6	47,5
Итого	**207**	**0,43**	**0,43**	**17,32**	**74,5**
Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	5,44	4,6	8,3	97,8
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Пюре картофельное	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	21	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из консер. огурца и лука репки	40	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	**699**	**28,94**	**17,98**	**68,31**	**560,09**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Сырники из творога	150	27,65	8,28	22,17	271,48
Повидло	30	0	0	18,3	72
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,58	34,16
Итого	**449**	**32,82**	**12,905**	**82,9**	**576,88**
ВСЕГО	**1770**	**77,77**	**47,085**	**222,13**	**1631,77**

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 сентября 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	130	5,02	5,27	16,5	132,77
Кофейный напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	**364**	**13,45**	**13,4**	**42,46**	**341,79**
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	107	0,43	0,43	10,6	47,5
Итого	**207**	**0,43**	**0,43**	**17,32**	**74,5**
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	4,1	3,4	8	74,6
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
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 консер. огурца и лука репки	20	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	**565**	**23,705**	**12,005**	**55,08**	**413,2**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Сырники из творога	130	23,7	7,1	19	232,7
Повидло	30	0	0	18,3	72
Чай с лимоном сахаром	180	0,3	0	5,7	23,5
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	**390**	**27,385**	**9,685**	**66,08**	**450,2**
ВСЕГО	**1526**	**64,54**	**35,52**	**180,94**	**1279,69**

,