Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""", CN=Прососова Татьяна Николаевна, E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.10.22 09:52:41+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
23 октября 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный с кабачковой икрой	150	12,6	13,1	3,3	180,1
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		4,1	0,05	37,5
Итого	**395**	**19,5**	**20,5**	**35,75**	**403,06**
Сок фруктовый	**100**			**11,2**	**45**
Яблоко свежее	120	0,47	0,47	11,86	52,3
Итого	**220**	**0,47**	**0,47**	**23,06**	**97,3**
Обед					
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	5,34	5,8	10,7	117,4
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	14,4	14,1	17,6	254,9
Салат из свеклы с зелёным горошком	60	1,3	3	5,3	51,27
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Итого	**700**	**24,17**	**23,555**	**66,11**	**573,88**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,64
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Итого	**489**	**14,14**	**13,15**	**77,55**	**475,97**
Всего	**1804**	**58,28**	**57,675**	**202,47**	**1550,21**

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
23 октября 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный с кабачковой икрой	130	8,6	9,2	2,3	124,6
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
Итого	**344**	**14,63**	**15,33**	**28,11**	**305,32**
Сок фруктовый	**100**			**11,2**	**45**
Яблоко свежее	120	0,47	0,47	11,86	52,3
Итого	**220**	**0,47**	**0,47**	**23,06**	**97,3**
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	3,9	4,5	7,9	88,7
Жаркое по домашнему с куриным мясом	160	10,6	10,5	13,8	197,1
Салат из свеклы с зелёным горошком	30	0,7	2	2,6	30,08
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
Итого	**555**	**17,805**	**17,605**	**50,58**	**429,38**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Пирожок с картошкой	100	5,4	6,8	28,2	185,47
Каша молочная кукурузная	120	4,92	4,47	23,3	153,07
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	**435**	**12,805**	**11,875**	**70,13**	**421,26**
Всего	**1554**	**45,71**	**45,28**	**171,88**	**1253,26**