

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
 24 марта 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Суп молочный рисовый	200	4,68	5,5	19,3	144,64
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	42	3,26	0,21	21,1	98,45
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	458	14,3	16,13	52,75	411,75
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	84	0,33	0,33	8,23	36,96
Итого	184	0,33	0,33	14,95	63,96
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Пюре картофельное	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
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 свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
Итого	722	31,07	17,38	80,26	603,26
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Макаронны отварные с маслом и сахаром	150	5,4	4	36,38	203,3
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	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Итого	399	12,87	11,195	78,83	466,34
ВСЕГО	1763	58,57	45,035	226,79	1545,31

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
 24 марта 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Суп молочный рисовый	150	3,62	4,37	14,6	117,7
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
Сыр	8	1,86	2,34	0	28,7
Итого	372	11,01	12,44	39,51	317,72
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	84	0,33	0,33	8,23	36,96
Итого	184	0,33	0,33	14,95	63,96
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
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 свежей капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
Итого	575	22,705	11,555	61,08	433,25
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Макароны отварные с маслом и сахаром	130	4,2	2,9	28,1	154,8
Кофейный напиток	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	340	10,085	7,655	56,63	333,76
ВСЕГО	1471	44,13	31,98	172,17	1148,69

|

|



|