

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

25 августа 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	180	34,9	11,6	16,5	310,7
Какао с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	33	2,56	0,16	16,58	77,35
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	479	43,82	22,18	59,23	611,91
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
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
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	29	1,74	0,77	8,09	49,53
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Итого	732	30,72	16,93	83,85	617,39
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	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	29	1,74	0,77	8,09	49,53
Итого	423	14,08	16,29	65,45	458,53
ВСЕГО	1734	88,62	55,4	215,25	1714,83

