Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""", CN=Прососова Татьяна Николаевна, E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.10.23 11:06:41+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 октября 2026г

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	**404**	**15,28**	**16,81**	**53,65**	**424,97**
Второй завтрак					
Бананы	**129**	**1,93**	**0,64**	**10,3**	**122,5**
Сок фруктовый	**100**			**11,2**	**45**
Итого	**229**	**1,93**	**0,64**	**21,5**	**167,5**
Обед					
Щи из свежей капусты со сметаной и фасолью	200	5,34	5,7	11,8	121,6
Бефстроганов из куриного мяса	70	12,6	5,9	6,2	127,7
Гречка отварная	150	8,3	5,4	35,98	225,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из свеклы и соленого огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	**729**	**30,68**	**20,6**	**94,26**	**684,01**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	200	5,28	5,6	18,8	145,34
Чай с конфетой	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Итого	**550**	**13,48**	**10,73**	**78,89**	**471,14**
Всего	**1912**	**61,37**	**48,78**	**248,3**	**1747,62**

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

26 октября 2026г

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная	130	4,88	4,81	19,21	139,67
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
Сыр	9	2,1	2,6	0	92,3
Итого	**353**	**13,01**	**13,54**	**45,02**	**412,69**
Второй завтрак					
Бананы	**129**	**1,93**	**0,64**	**10,3**	**122,5**
Сок фруктовый	**100**			**11,2**	**45**
Итого	**229**	**1,93**	**0,64**	**21,5**	**167,5**
Обед					
Щи из свежей капусты со сметаной и фасолью	150	3,8	4,2	8,8	114,6
Бефстроганов из куриного мяса	50	10,2	3,6	4,4	92,4
Гречка отварная	120	6,56	4	28,8	177,1
Компот из сухофруктов	180	0,36	0	15,4	62,91
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из свеклы и соленого огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
Итого	**565**	**23,625**	**13,805**	**72,58**	**526,31**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	150	4,02	4,37	14,2	112,27
Чай с конфетой	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	**285**	**10,925**	**9,275**	**61,48**	**369,84**
Всего	**1432**	**49,49**	**37,26**	**200,58**	**1476,34**

Компот из сухофруктов