

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

28 января 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Кофеинный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	434	17,5	17,095	60,15	463,06
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	69	0,27	0,27	6,76	30,36
Итого	169	0,27	0,27	13,48	57,36
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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат из лука репки и солёного огурца	40	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	705	29	18,02	69,65	563,71
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Сырники творожные	120	23,7	7,1	19	232,7
Повидло	30	0	0	18,3	72
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Итого	426	29,08	17,94	80,01	585,12
ВСЕГО	1734	75,85	53,055	223,29	1669,25

Утверждаю: методике СПДС
№ 10 "Снежок"
Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

28 января 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша молочная кукурузная	130	4,92	4,47	23,3	153,07
Кофеинный 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					
Итого	364	13,35	12,6	49,26	362,09
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	69	0,27	0,27	6,76	30,36
Итого	169	0,27	0,27	13,48	57,36
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 лука репки и солёного огурца	20	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	565	23,705	12,005	55,08	413,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Сырники творожные	100	19,6	5,8	15,5	190,47
Повидло	25	0	0	12,2	48
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	370	24,205	16,405	65,08	481,17
ВСЕГО	1468	61,26	41,28	182,9	1313,82

