Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад,
O="СПДС №10 ""Снежок""",
CN=Прососова Татьяна Николаевна,
E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.10.27 11:40:22+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

28 октября 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
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	42	3,26	0,21	21,1	98,45
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	**417**	**15,34**	**15,11**	**61,5**	**441,79**
Второй завтрак					
Сок фруктовый	**100**			**11,2**	**45**
Мандарины свежие	160	0,2	0,8	7,5	38
Итого	**260**	**0,2**	**0,8**	**18,7**	**83**
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из консер. огурца и лука репки	40	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	**701**	**28,77**	**17,875**	**68,31**	**555,62**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
Сырники из творога	170	33,57	10,05	26,8	329,6
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	21	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	**480**	**38,2**	**17,435**	**76,07**	**608,64**
ВСЕГО	**1858**	**82,51**	**50,42**	**224,58**	**1689,05**

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

28 октября 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
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
Итого	**364**	**13,35**	**12,6**	**49,26**	**362,09**
Второй завтрак					
Сок фруктовый	**100**			**11,2**	**45**
Мандарины свежие	160	0,2	0,8	7,5	38
Итого	**260**	**0,2**	**0,8**	**18,7**	**83**
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 консер. огурца и лука репки	20	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	**565**	**23,705**	**12,005**	**55,08**	**413,2**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	8	12,4	107
Сырники из творога	140	27,65	8,28	22,17	271,48
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
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	**405**	**31,555**	**16,885**	**61,35**	**493,58**
ВСЕГО	**1594**	**68,61**	**42,29**	**184,39**	**1351,87**

,