Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""",
CN=Прососова Татьяна Николаевна,
E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.09.28 09:58:28+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	150	29,04	9,7	13,8	258,97
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Молоко сгущенное	30	1,5	2,56	16,8	96,16
Сыр	12	2,8	3,52	0	43,94
Итого	**431**	**39,77**	**23,15**	**60,01**	**607,97**
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого	**200**	**0,4**	**0,4**	**16,52**	**71**
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Отварные рожки	150	5,4	4	32,78	188,9
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,81	47,82
Морковь отварная дольками	60	0,8	0,1	4,1	20,1
Итого	**726**	**33,28**	**11,23**	**91,58**	**604,81**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Каш рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Кофейный напиток	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Итого	**399**	**12,55**	**12,895**	**66,45**	**430,28**
ВСЕГО	**1756**	**86**	**47,675**	**234,56**	**1714,06**

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

29 сентября 2026.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюд
Завтрак					
Творожная запеканка	130	25	9,9	13,5	225,1
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
Молоко сгущенное	25	1,25	2,12	14	80,1
Сыр	9	2,1	2,6	0	32,3
Итого	**378**	**33,88**	**20,35**	**52,41**	**508,82**
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого	**200**	**0,4**	**0,4**	**16,52**	**71**
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Отварные рожки	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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
Морковь отварная дольками	30	0,4	0,1	2,1	10,1
Итого	**575**	**24,305**	**8,405**	**70,68**	**448,5**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Каш рисовая на молоке	130	4,02	4,47	18,9	131,37
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**	**9,905**	**9,225**	**47,43**	**310,33**
ВСЕГО	**1493**	**68,49**	**38,38**	**187,04**	**1338,65**