

Утверждаю: методист
СПДС № 10 "Снежок"

Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
30 марта 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша ячневая на молоке	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	411	15,67	15,28	58,85	436,22
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ на курином бульоне со сметаной	200	4,74	5,5	8,2	100,6
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Макаронь отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Салат из консер. огурца и лука репки	40	0,6	2,6	2,6	36,3
Итого	704	30,88	18,47	82,7	623,48
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный гречневый	180	5,48	5,9	17,92	141,06
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Итого	502,78	11,65	22,32	118,69	402,7
ВСЕГО	1717,78	58,2	56,07	266,96	1489,4

Утверждаю: методист
СПДС № 10 "Снежок"

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
30 марта 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша ячневая на молоке	130	5,29	4,57	22,15	153,03
Кофейный напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	364	13,72	12,7	1540,04	362,05
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ на курином бульоне со сметаной	150	3,3	4,1	6,1	57,9
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Макароны отварные	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
Салат из консер. огурца и лука репки	20	0,3	1,3	1,3	18,2
Итого	565	24,605	12,505	63,58	442,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный гречневый	150	4,24	4,57	12,74	109,03,
Чай сладкий	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	465	11,325	9,475	65,87	#ЗНАЧ!
ВСЕГО	1494	49,65	34,68	1676,21	#ЗНАЧ!

