

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

30 июня 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	37	2,79	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Молоко сгущенное	35	1,5	2,56	16,8	96,16
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	438	39,69	22,865	61,54	610,52
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св	136	0,54	0,54	13,33	59,84
Итого	236	0,54	0,54	20,05	86,84
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	6,4	2,6	15	111
Макароны отварные	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	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
Итого	723	33,3	17,15	92,03	661,09
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Каша рисовая на молоке	150	5,08	5,7	24	167,24
Кофейный напиток	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	398	12,48	12,89	65,99	427,93
ВСЕГО	1795	86,01	53,445	239,61	1786,38

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
30 июня 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	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	379	34,11	20,68	52,41	512,39
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св	136	0,54	0,54	13,33	59,84
Итого	236	0,54	0,54	20,05	86,84
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	150	4,8	2	11,5	84,3
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
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 свежей капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
Итого	575	24,405	11,355	71,48	479,15
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	1530	68,96	41,8	191,37	1388,71

|

|

|