

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Какао 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
Сыр	10	2	2,93	0	35,87
Итого	407	21,66	23,44	36,75	443,62
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	200	5,2	3,7	11,3	100,4
Плов с куриным мясом	150	20,6	4,7	25,6	226,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	27	2,09	0,135	13,57	63,29
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,81	47,82
Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Итого	315	30,41	11,975	79,98	553,51
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	130	20	805	304	170,79
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	27	2,09	0,135	13,57	63,29
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	45,12
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	604	29,51	813,855	377,1	581,65
Всего	1426	81,58	849,27	500,55	1605,78

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	130	8,6	9,2	2,3	124,6
Какао с молоком	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
Сыр	8	1,86	2,34	0	28,7
Итого	352	15,99	17,27	27,21	324,62
Второй завтрак					
Яблоко св.	136	0,54	0,54	13,3	59
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	236	0,54	0,54	20,02	86
Обед					
Суп с клёцками на к/бульоне	150	3,9	2,9	8,5	76,1
Плов с куриным мясом	160	16,4	3,7	20,6	181,9
Салат из свеклы	30	0,4	1,4	2,3	22,9
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
Итого	555	23,305	8,605	57,68	394,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами в сметанном соусе	110	16,2	7,3	8,9	147,1
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
Лимонный напиток	180	0,2	0	5,8	23,1
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	480	22,185	12,785	55,94	400,1
Всего	1623	62,02	39,2	160,85	1205,12

|

|

|