Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""", CN=Прососова Татьяна Николаевна, E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.09.29 09:58:55+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

30 сентября 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Итого	**393**	**12,62**	**13,09**	**59,35**	**404,11**
Второй завтрак					
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**
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	5,3	2,8	18,5	120,8
Голубцы ленивые	200	12,2	13,4	11,9	214,5
Салат из консер. огурца и лука репки	40	0,6	2,6	2,6	36,3
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Итого	**691**	**21,62**	**19,64**	**69,69**	**543,88**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
Макароны отварныес рубленным яйцом	150	6,5	5,73	28,7	192,65
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	45,12
Итого	**420**	**11,5**	**13,16**	**66,89**	**426,58**
ВСЕГО	**1704**	**46,14**	**45,89**	**212,45**	**1445,57**

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

30 сентября 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					
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**
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	3,9	2,1	14,1	91,1
Голубцы ленивые	160	9,6	8,95	8,8	154,7
Салат из консер. огурца и лука репки	20	0,3	1,3	1,3	18,2
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	**545**	**16,405**	**12,955**	**50,48**	**377,5**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
Сырники из творога	100	19,6	5,8	15,5	190,47
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	**365**	**23,505**	**13,005**	**54,68**	**412,57**
ВСЕГО	**1474**	**53,26**	**38,96**	**170,94**	**1223,16**