

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

31 марта 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша манная на молоке	150	5,38	5,7	20,6	154,04
Какао с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5	0	4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	402	14,53	16,3	51,2	407,08
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	79	0,31	0,31	7,64	34,32
Итого	179	0,31	0,31	14,36	61,32
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	200	6,2	5,4	16,9	142,3
Котлета куриная	70	17,2	3,7	5,7	124,9
Гороховое пюре	150	14,6	4,7	33,9	236,5
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 св.капусты и консервирован.кукурузы	60	1,4	6,1	5	79,5
Итого	724	42,84	20,57	96,02	742,88
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Запеканка рисовая с творогом	130	21,5	5,8	24,8	140,67
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Итого	404	30,34	19,57	73,42	482,75
ВСЕГО	1709	88,02	56,75	235	1694,03

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша манная на молоке	130	4,22	4,37	17,1	124,47
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
Сыр	8	1,86	2,34	0	28,7
Итого	352	11,61	12,44	42,01	324,49
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	79	0,31	0,31	7,64	34,32
Итого	179	0,31	0,31	14,36	61,32
Обед					
Суп "Метелица" на курином бульоне	150	4,8	4,1	12,2	105,7
Котлета куриная	60	12,3	2,8	4,5	93
Гороховое пюре	120	11,6	3,4	27,1	185,6
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 св.капусты и консервирован.кукурузы	30	0,55	3	2,1	37,6
Итого	575	31,855	13,905	72,18	535,4
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Запеканка рисовая с творогом	100	17,24	4,7	19,69	112,9
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
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	360	24,245	13,005	60,77	365,2

ВСЕГО	1466	68,02	39,66	189,32	1286,41
--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

