

Утверждаю: методист
СПДС № 10 "Снежок"

Т.Н.Прососова

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Макароны отварные с маслом, сахаром	150	5,4	4	36,39	203,3
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	434	17,02	15,395	68,64	480,52
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Щи с тушёной говядиной со свежей капусты	200	6,64	10,1	11,4	164,8
Гуляш из тушёной говядины	70	5,6	13,1	4,8	167,3
Гречка отварная	150	8,3	5,4	35,98	225,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из свежей капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
Итого	725	25,04	35,39	93	800,79
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Каша пшенная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	373,78	7,61	18,34	88,97	231,62
ВСЕГО	1632,78	49,67	69,125	257,33	1539,93

Утверждаю: методист
СПДС № 10 "Снежок"

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

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Макароны отварные с маслом, сахаром	130	4,2	2,3	28,1	154,8
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	12,63	10,43	1545,99	363,82
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Щи с тушёной говядиной со свежей капусты	150	4,9	7,6	8,5	147,5
Гуляш из тушёной говядины	60	4,7	10,3	3,7	126,1
Гречка отварная	120	6,56	4	28,8	177,1
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	19,265	25,555	70,18	604,95
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Каша пшенная молочная	130	4,88	4,81	19,21	139,67
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	345	7,365	5,415	37,84	222,39
ВСЕГО	1384	39,26	41,4	1660,73	1218,16

