

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

31 августа 2026г

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная	150	5,98	6,2	22,2	167,24
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	40,8	4	0,3	28,3
Итого	394	12,8	13,595	54,15	387,86
Второй завтрак					
Яблоко свежее	122	0,51	0,51	12,54	56,32
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	222	0,51	0,51	19,26	83,32
Обед					
Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,34	5,7	11,8	121,6
Бефстроганов из куриного мяса	70	12,6	5,9	6,2	127,7
Гречка отварная	150	8,3	5,4	35,98	225,8
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из свеклы и соленого огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	723	30,22	20,57	91,62	669,25
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка с повидлом	100	4,6	4,3	34,5	198,97
Суп молочный вермишелевый	200	5,28	5,6	18,8	145,34
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Итого	542	12,9	10,64	75,28	452,96
Всего	1881	56,43	45,315	240,31	1593,39