

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
3 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	150	6,28	6,8	21	169,04
Кофеинный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	440	20,07	21,39	50,71	474
Второй завтрак					
Яблоко св.	150	0,6	0,6	1,47	66
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	250	0,6	0,6	8,19	93
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	5,3	2,8	18,5	120,8
Голубцы ленивые в сметанном соусе	150	12,2	13,4	11,9	214,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	21	1,56	0,56	5,86	35,87
Салат Мозаика	60	0,8	2,8	8,3	60,7
Итого	651	21,01	16,86	63,86	487,95
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	130	20	8,5	3,4	170,7
Картофель отварной	150	2,9	3	2,9	147,1
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	21	1,56	0,56	5,86	35,87
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	571	28,71	16,16	50,26	557,25
ВСЕГО	1912	70,39	55,01	173,02	1612,2

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
3 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	130	5,02	5,27	16,5	132,77
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	20,4	2	0,15	28,3
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	374	33,78	16,33	42,46	377,66
Второй завтрак					
Яблоко св.	150	0,6	0,6	1,47	66
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	250	0,6	0,6	8,19	93
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	3,9	2,1	14,1	91,1
Голубцы ленивые в сметанном соусе	160	9,6	8,95	8,8	154,7
Компот из сухофруктов	180	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат "Мозаика"	30	0,5	1,4	3,9	30,5
Итого	805	17,2	13,655	61,27	482,8
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	110	17,2	7	3,14	157,7
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
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
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	495	24,405	14,505	60,38	474,5
ВСЕГО	1924	75,985	45,09	172,3	1427,96

