

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 декабря 2025 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	150	5,28	5,7	21,1	155,84
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	12	2,8	3,52	0	43,04
Итого	405	14,82	16,61	52,55	417,15
Второй завтрак					
Яблоко св	149	0,6	0,6	14,6	65,56
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	249	0,6	0,6	21,32	92,56
Обед					
Рассольник на к/ бульон со сметаной	200	5,14	5,8	15,9	136,3
Фрикадельки куриные	70	14,9	1,8	5	94,9
Овощное рагу	150	2,7	4,5	15,6	114,3
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Итого	720	26,06	15,42	73,75	540,52
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Котлета рыбная любительск.	130	16,7	5,2	11,7	140,03
Рис припущеный	150	3,5	3,9	34,98	189
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Итого	612	25,95	25,105	92,35	668,45
ВСЕГО	1986	67,43	57,735	239,97	1718,68

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 декабря 2025 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	130	4,12	4,57	16,6	123,17
Какао с молоком	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	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	354	11,98	13,23	41,51	330,36
Второй завтрак					
Яблоко св	149	0,6	0,6	14,6	65,56
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	249	0,6	0,6	21,32	92,56
Обед					
Рассольник на к/ бульоне со сметаной	150	1,49	3,83	12,69	146,09
Фрикадельки куриные	60	12,3	1,4	4,1	77,5
Овощное рагу	120	2,2	3,7	12,7	93
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 квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
Итого	575	18,795	11,235	58,27	456,99
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Котлета рыбная любительск.	110	14,02	4,4	10	120,2
Рис припущеный	120	2,7	2,8	28	147,6
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
Винегрет овощной	30	0,3	2,65	2,05	33,55
Итого	505	21,625	20,455	77,43	544,05
ВСЕГО	1683	53	45,52	198,53	1423,96

