

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

5 июня 2025 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость 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	37	2,79	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	392	11,87	13,085	52,04	371,77
Второй завтрак					
Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	44
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	200	0,4	0,4	16,52	71
Обед					
Рассольник на к/ бульоне 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	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Салат из солёного огурца и свеклы	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	718	26,42	15,54	73,18	531,12
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Рис отварной с овощами	150	3,5	3,9	34,08	189
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Итого	480	9,12	19,87	78,93	524,37
ВСЕГО	1790	47,81	48,895	220,67	1498,26

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

5 июня 2025 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	130	4,12	4,57	16,6	123,17
Какао на молоке	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
Итого	344	10,15	10,7	42,41	303,89
Второй завтрак					
Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	44
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	200	0,4	0,4	16,52	71
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 солёного огурца и свеклы	30	0,4	1,4	2,4	20,7
Итого	575	18,995	10,935	58,17	450,79
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Рис отварной с овощами	130	2,7	2,8	28	147,6
Чай сладкий с лимоном	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	30	0,3	2,65	2,05	33,55
Итого	390	6,605	11,055	57,83	343,55
ВСЕГО	1509	36,15	33,09	174,93	1169,23

