

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
 5 ноября 2025 г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийн ость блюда |
|--|---------------------------------|-------|-------|----------|---------------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | 150 | 6,28 | 6,8 | 21 | 169,04 |
| Кофейный напиток с молоком | 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 |
| Яйцо вареное | 20 | 2,4 | 2 | 0,15 | 28,3 |
| | | | | | |
| Итого | 413 | 15,42 | 16,19 | 52,6 | 415,61 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| | | | | | |
| Итого | 100 | 0 | 0 | 6,72 | 27 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне | 200 | 5,3 | 2,8 | 18,5 | 120,8 |
| Голубцы ленивые | 150 | 12,2 | 13,4 | 11,9 | 214,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 17,1 | 69,9 |
| Хлеб пшеничный | 22 | 1,7 | 0,11 | 11,56 | 53,91 |
| Хлеб ржаной | 23 | 1,38 | 0,61 | 6,42 | 39,28 |
| Салат "Мозаика" | 60 | 0,8 | 2,8 | 8,3 | 60,7 |
| Итого | 655 | 20,98 | 16,92 | 65,48 | 498,39 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 20 | 1,47 | 2,67 | 13,73 | 84,53 |
| Рыба под овощами в сметанном соусе | 120 | 18,4 | 7,8 | 3,1 | 157,7 |
| Картофель отварной | 150 | 2,9 | 4 | 22,3 | 136,8 |
| Чай с лимоном сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Хлеб пшеничный | 22 | 1,7 | 0,11 | 11,56 | 53,91 |
| Хлеб ржаной | 23 | 1,38 | 0,61 | 6,42 | 39,28 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого | 535 | 26,15 | 15,19 | 63,81 | 500,12 |
| ВСЕГО | 1703 | 62,55 | 48,3 | 188,61 | 1441,12 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

5 ноября 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 | 2,4 | 2 | 0,15 | 28,3 |
| | | | | | |
| Итого | 364 | 13,45 | 13,4 | 42,46 | 341,79 |
| Второй завтрак | | | | | |
| | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Итого | 100 | 0 | 0 | 6,72 | 27 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне | 150 | 3,9 | 2,1 | 14,1 | 91,1 |
| Голубцы ленивые | 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 | 655 | 16,6 | 13,055 | 59,8 | 416,8 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Печенье | 20 | 1,47 | 2,67 | 13,73 | 84,53 |
| | | | | | |
| Рыба под овощами в сметанном соусе | 100 | 15,4 | 6,5 | 2,6 | 13,2 |
| 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 | 475 | 21,875 | 12,675 | 52,97 | 287,73 |
| ВСЕГО | 1594 | 51,925 | 39,13 | 161,95 | 1073,32 |

