

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

8 октября 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
Кофеёный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	416	15,66	16,205	54,1	422,64
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	<u>100</u>			<u>6,72</u>	<u>27</u>
Яблоко св.	115	0,469	0,46	11,27	63,25
Итого	215	0,469	0,46	17,99	90,25
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Салат "Мозаика"	60	0,8	2,8	8,3	60,7
Итого	654	20,87	16,955	63,61	492,44
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами в сметанном соусе	130	19,98	8,5	3,4	170,8
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	583	27,95	15,92	62,38	508,92
ВСЕГО	1868	64,949	49,54	198,08	1514,25

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
8 октября 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
Кофеёный 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					
	115	0,469	0,46	11,27	63,25
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	215	0,469	0,46	17,99	90,25
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	770	17,069	13,515	71,07	480,05
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	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	24,875	13,975	53,47	432,23
ВСЕГО	1844	55,863	41,35	184,99	1344,32

