

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

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

Наименование блюд	Масса порции, сд от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость 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	41	3,18	0,25	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Сыр	12	2,8	3,52	0	43,04
Итого	448	20,86	21,77	54,25	493,98
Второй завтрак					
Мандарины св.	98	1,5	0,5	8	95
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	198	1,5	0,5	14,72	122
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	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат Мозаика	60	0,8	2,8	8,3	60,7
Итого	656	21,01	16,99	64,82	496,48
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами в сметанном соусе	140	21,5	9,1	3,7	183,8
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	577	29,54	16,59	64,76	528,03
ВСЕГО	1879	72,91	55,85	198,55	1640,49

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
17 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					
Мандарины св.	98	1,5	0,5	8	95
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	198	1,5	0,5	14,72	122
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	753	18,1	13,555	67,8	511,8
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами в сметанном соусе	130	20	8,5	3,4	1707
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	505	26,475	14,675	53,77	1981,53
ВСЕГО	1830	79,855	45,06	178,75	2992,99

