

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 июня 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	150	6,28	6,8	21	169,04
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	32	2,48	0,16	16,08	75,01
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Сыр	12	2,8	3,5		43,04
Итого	419	17,76	19,66	49,58	444,59
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	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Салат Мозаика	60	0,8	2,8	8,3	60,7
Итого	656	21,08	16,885	65,92	499,67
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,16	3,96	20,6	126,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	100	15,38	6,5	2,6	134,4
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	567	24,68	15,465	71,02	527,73
ВСЕГО	1742	63,52	52,01	193,24	1498,99

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 июня 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 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
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Сыр	8	1,86	2,36		29,36
Итого	372	15,31	15,76	42,46	371,15
Второй завтрак					
Яблоко св.	101	0,4	0,4	9,9	44,4
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	201	0,4	0,4	16,62	71,4
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	756	17	13,455	69,7	461,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофельное пюре	120	2,5	3,1	15,9	101,7
Лимонный напиток	180	0,2	0	5,8	23,1
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	450	18,585	10,885	47,18	353,9
ВСЕГО	1779	51,295	40,5	175,96	1257,65

