

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
 18 декабря 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	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	12	2,8	3,52	0	43,04
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	447	19,78	20,62	53,85	478,44
Второй завтрак					
Яблоко св.	139	0,56	0,56	13,6	61,2
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	239	0,56	0,56	20,32	88,2
Обед					
Рассольник на к/ бульон 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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из квашенной капусты	60	0,4	3,4	1	53,8
Итого	727	26,68	16,37	71,97	562,82
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Котлета рыбная любительск.	130	16,7	5,2	11,7	140,03
Рис припущенный	150	3,5	3,9	34,98	189
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Итого	616	26,18	25,24	93,49	676,55
ВСЕГО	2029	73,2	62,79	239,63	1806,01

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

18 декабря 2025 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	130	4,12	4,57	16,6	123,17
Какао с молоком	180	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	394	16,78	17,23	41,81	386,96
Второй завтрак					
Яблоко св.	139	0,56	0,56	13,6	61,2
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	239	0,56	0,56	20,32	88,2
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 квашенной капусты	30	0,2	1,7	0,5	26,9
Итого	575	18,795	11,235	56,27	456,99
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Котлета рыбная любительск.	110	14,02	4,4	10	120,2
Рис припущенный	120	2,7	2,8	28	147,6
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
Винегрет овощной	30	0,3	2,65	2,05	33,55
Итого	505	21,625	20,455	77,43	544,05
ВСЕГО	1713	57,76	49,48	195,83	1476,2

