

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
20 ноября 2025 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8
Итого	408	15,52	17,49	52,55	427,91
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Салат из свеклы и солёного огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	725	26,86	15,71	75,02	544,41
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,81	47,82
Итого	265	4,63	7,52	35,83	221,97
ВСЕГО	1498	47,01	40,72	170,12	1221,29

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

20 ноября 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	13	3,03	3,81	0	46,63
Итого	357	12,68	14,11	41,51	341,12
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
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 свеклы и солёного огурца	30	0,4	1,4	25,4	20,7
Итого	575	18,995	10,935	81,17	450,79
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
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
Итого	235	3,935	7,305	30,88	189,2
ВСЕГО	1267	35,61	32,35	160,28	1008,11

