

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

22 мая 2025 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
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	37	2,79	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>392</b>	<b>11,87</b>	<b>13,085</b>	<b>52,04</b>	<b>371,77</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник на к/ бульоне 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	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	28	1,68	0,74	7,81	47,82
Салат из солёного огурца и свеклы	60	0,7	2,8	4,8	40,7
<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>26,84</b>	<b>15,72</b>	<b>75,13</b>	<b>543,07</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Котлета рыбная любительская	100	12,8	4	9	109,3
Рис припущенный	150	3,5	3,9	34,08	189
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
<b>Итого</b>	<b>524</b>	<b>21,54</b>	<b>18,7</b>	<b>84,83</b>	<b>572,07</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1741</b>	<b>60,25</b>	<b>47,505</b>	<b>218,72</b>	<b>1513,91</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

22 мая 2025 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба" на молоке	130	4,12	4,57	16,6	123,17
Какао 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
<b>Итого</b>	<b>344</b>	<b>10,15</b>	<b>10,7</b>	<b>42,41</b>	<b>303,89</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
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 солёного огурца и свеклы	30	0,4	1,4	2,4	20,7
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>18,995</b>	<b>10,935</b>	<b>58,17</b>	<b>450,79</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Котлета рыбная любительская	90	11,5	3,6	8,1	98,3
Рис припущенный	130	2,7	2,8	28	147,6
Чай сладкий с лимоном	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	30	0,3	2,65	2,05	33,55
<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>18,105</b>	<b>14,655</b>	<b>65,93</b>	<b>441,85</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1499</b>	<b>47,25</b>	<b>36,29</b>	<b>173,23</b>	<b>1223,53</b>



