

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
 23 октября 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	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	394	12,1	13,095	53,05	376,46
Второй завтрак					
Яблоко св.	100	0,4	0,04	9,8	44
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	200	0,4	0,04	16,52	71
Обед					
Рассольник на к/ бульон	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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Салат из свеклы и солёного огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	725	26,89	15,66	75,46	545,68
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,33	6,7	12,4	107,1
Котлета рыбная любительская	90	11,3	3,6	4,8	97,1
Рис отварной	150	3,7	3,9	36,48	195,6
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
Итого	506	19,71	15,04	77,49	519,62
ВСЕГО	1825	59,1	43,835	222,52	1512,76

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
 23 октября 2025 год

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша "Дружба" на молоке	130	4,12	4,57	16,6	123,17
Какао с мололком	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
Итого	344	9,65	10,3	41,51	294,49
Второй завтрак					
Яблоко св.	100	0,4	0,04	9,8	44
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	200	0,4	0,04	16,52	71
Обед					
Рассольник на к/ бульоне	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
Котлета рыбная любительская	80	10,5	3,2	7,9	89,9
Рис отварной	120	2,3	2,8	29,2	153,3
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	435	16,735	13,305	67,98	432,4
ВСЕГО	1554	45,78	34,58	207,18	1248,68

