

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
24 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	150	6,28	6,8	21	169,04
Кофеёный напиток с молоком	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
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	415	15,58	16,2	53,6	420,3
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	17	1,32	0,08	8,92	39,15
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Итого	591	20,66	16,92	63,12	485,34
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами в сметанном соусе	130	19,98	8,5	3,4	170,8
Картофель отварной	150	2,9	4	22,3	136,8
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	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	580	27,75	15,86	62,07	502,46
ВСЕГО	1686	63,99	48,98	185,51	1435,1

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
24 сентября 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
Кофеёный напиток с молоком	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 вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	364	13,45	13,4	42,46	341,79
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
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
Итого	625	16,1	11,655	55,9	386,3
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	20	1,47	2,67	13,73	84,53
Рыба под овощами в сметанном соусе	120	18,4	7,8	3,1	157,7
Картофель отварной	120	2,2	2,9	17,86	105,9
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
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	495	24,875	13,975	53,47	432,23
ВСЕГО	1584	54,425	39,03	158,55	1187,32

