

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

**26 марта 2025 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Сырники из творога	140	27,65	8,28	22,17	271,48
Повидло	25	0	0	15025	60
Кофейный напиток 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
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
<b>Итого</b>	<b>418</b>	<b>36,8</b>	<b>18,885</b>	<b>15078,11</b>	<b>586,87</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	5,3	2,8	18,5	120,8
Голубцы ленивые	200	12,2	13,4	11,9	214,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат Мозаика	60	0,8	2,8	8,3	60,7
<b>Итого</b>	<b>704</b>	<b>20,86</b>	<b>16,98</b>	<b>63,41</b>	<b>491,79</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами в сметанном соусе	100	15,38	6,5	2,62	131,38
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из кваш. капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Яблоко св.	110	0,44	0,44	10,8	48,4
<b>Итого</b>	<b>679</b>	<b>23,56</b>	<b>16,65</b>	<b>72,63</b>	<b>541,47</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1901</b>	<b>81,22</b>	<b>52,515</b>	<b>15220,87</b>	<b>1647,13</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**  
**26 марта 2025 г.**

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
<b>Завтрак</b>					
Сырники из творога	100	19,6	5,8	15,5	190,47
Повидло	20	0	0	12,2	48
Кофейный напиток 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
Сыр	8	1,86	2,36	0	29,36
<b>Итого</b>	<b>342</b>	<b>27,49</b>	<b>14,29</b>	<b>53,51</b>	<b>448,55</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток фруктовый	<b>100</b>			<b>6,72</b>	<b>27</b>
<b>Обед</b>					
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
Салат Мозаика	30	0,5	1,4	3,9	30,5
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>16,6</b>	<b>13,055</b>	<b>53,08</b>	<b>389,8</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофельное пюре	130	2,5	3,1	15,9	101,7
Лимонный напиток	180	0,2	0	5,8	23,1
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат из кваш. капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
Яблоко св.	110	0,44	0,44	10,8	48,4
<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>19,025</b>	<b>13,025</b>	<b>60,18</b>	<b>427,2</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1577</b>	<b>63,115</b>	<b>40,37</b>	<b>173,49</b>	<b>1292,55</b>