

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

### МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

27 марта 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	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
<b>Итого</b>	<b>391</b>	<b>11,87</b>	<b>13,08</b>	<b>51,7</b>	<b>369,42</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	22	1,7	0	11,05	51,57
Хлеб ржаной	25	1,05	0,66	6,56	29,3
Салат из кваш. капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
<b>Итого</b>	<b>727</b>	<b>26,09</b>	<b>15,41</b>	<b>75,91</b>	<b>541,62</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	30	2	10	18,6	160,6
Котлета рыбная любительская	90	11,5	3,6	8,1	98,3
Рис припущенный	150	3,5	3,9	34,08	189
Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0	11,05	51,57
Хлеб ржаной	25	1,05	0,66	6,56	29,3
<b>Итого</b>	<b>517</b>	<b>20,05</b>	<b>18,16</b>	<b>85,09</b>	<b>556,67</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1735</b>	<b>58,01</b>	<b>46,65</b>	<b>219,42</b>	<b>1494,71</b>

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

**МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"**

27 марта 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 кваш. капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>18,795</b>	<b>11,235</b>	<b>58,27</b>	<b>456,99</b>
<b>Полдник, уплотненный блюдами ужина</b>					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Котлета рыбная любительская	80	10,2	3,2	7,2	87,4
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>470</b>	<b>16,805</b>	<b>14,255</b>	<b>65,03</b>	<b>430,95</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1489</b>	<b>45,75</b>	<b>36,19</b>	<b>172,43</b>	<b>1218,83</b>



