

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
1 апреля 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	150	6,28	6,8	21	169,04
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	416	15,66	16,205	54,1	422,64
Второй завтрак					
Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	175	0,3	0,3	14,07	60
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	22	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,58	34,16
Салат "Зимний"	60	0,7	5,3	4,8	69,8
Итого	652	20,96	16,85	65,14	495,62
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Рыба под овощами в сметанном соусе	90	13,9	4,6	2,4	109,9
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	23	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,58	34,16
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	533	22,66	19,55	67,54	529,27
ВСЕГО	1776	59,58	52,905	200,85	1507,53

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

1 апреля 2026г.

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
Кофейный 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					
Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	175	0,3	0,3	14,07	60
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
Салат "Зимний"	30	0,35	2,65	2,4	34,9
Итого	730	16,75	14,605	65,65	454,2
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Рыба под овощами в сметанном соусе	70	10,8	4,5	1,8	91,9
Картофельное пюре	120	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
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	440	17,005	13,205	45,88	357,6
ВСЕГО	1709	47,505	41,51	168,06	1213,59

