

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
 2 апреля 2026г

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность 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	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	406	14,59	16,035	54,05	417,01
Второй завтрак					
Яблоко св	78	0,31	0,31	7,64	34,32
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	178	0,31	0,31	14,36	61,32
Обед					
Рассольник на к/ бульон 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	23	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,58	34,16
Салат из свеклы и соленого огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	723	26,9	15,55	76,04	546,52
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Котлета рыбная любительск.	90	11,5	3,6	8,1	98,3
Макароны отварные	150	5,4	4	32,78	188,9
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,05	51,57
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,82
Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Итого	573	22,76	23,57	87,49	630,19
ВСЕГО	1880	64,56	55,465	231,94	1655,04

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

2 апреля 2026г.

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
Сыр	8	1,86	2,34	0	28,7
Итого	352	11,51	12,64	41,51	323,19
Второй завтрак					
Яблоко св	78	0,31	0,31	7,64	34,32
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	178	0,31	0,31	14,36	61,32
Обед					
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 свеклы и соленого огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
Итого	575	18,995	10,935	58,17	450,79
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Котлета рыбная любительск.	70	8,9	2,8	6,3	76,4
Макароны отварные	120	4,2	2,9	26,3	147,6
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
Винегрет овощной	30	0,3	2,65	2,05	33,55
Итого	450	17,005	13,955	62,43	419,95
ВСЕГО	1555	47,82	37,84	176,47	1255,25

