

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
4 февраля 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	36	2,76	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	20	20,4	2	0,15	28,3
Итого	411	33,24	16,18	51,75	410,92
Второй завтрак					
Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	35,1
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	180	0,32	0,32	14,56	62,1
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	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат Мозаика	60	0,8	2,8	8,3	60,7
Итого	659	21,24	17	65,88	503,51
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами	110	16,9	7,15	2,8	144,5
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	23	1,78	0,11	11,56	53,91
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	560	26,2	16,28	71,09	539,68
ВСЕГО	1810	81	49,78	203,28	1516,21

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 февраля 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	20,4	2	0,15	28,3
Итого	364	31,45	13,4	42,46	341,79
Второй завтрак					
Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	35,1
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	180	0,32	0,32	14,56	62,1
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 "Мозаика"	30	0,5	1,4	3,9	30,5
Итого	735	16,92	13,375	67,64	451,9
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами	90	13,9	4,6	2,4	109,9
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	460	20,185	10,285	47,48	358,7
ВСЕГО	1739	68,875	37,38	172,14	1214,49

