

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 марта 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	37	2,79	0,185	18,59	86,73
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	432	17,67	18,185	52,24	441,57
Второй завтрак					
Яблоко свежее	81	0,32	0,32	7,84	35,1
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	181	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	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из квашенной капусты	60	0,2	2,65	4,7	45,35
Итого	656	21,08	16,9	65,92	499,04
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	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	21	1,26	0,56	5,86	35,87
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	555	25,92	16,13	69,92	531,78
ВСЕГО	1824	64,99	51,535	202,64	1534,49

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

4 марта 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	81	0,32	0,32	7,84	35,1
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	181	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 из квашенной капусты	30	0,2	1,7	2,5	26,9
Итого	736	16,62	13,675	66,24	448,3
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	1741	50,575	37,68	170,74	1210,89

