

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

5 марта 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 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 93,76 |
| Масло | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| Сыр | 12 | 2,8 | 3,52 | 0 | 39,46 |
| Итого | 407 | 14,98 | 16,62 | 53,55 | 418,26 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Яблоко св | 87 | 0,34 | 0,34 | 8,42 | 37,8 |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Итого | 187 | 0,34 | 0,34 | 15,14 | 64,8 |
| 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 | 22 | 1,7 | 0,11 | 11,05 | 51,57 |
| Хлеб ржаной | 23 | 1,38 | 0,61 | 6,42 | 39,28 |
| Салат из свеклы и соленого огурца | 60 | 0,7 | 2,8 | 4,8 | 40,7 |
| Итого | 725 | 26,92 | 15,62 | 75,87 | 546,95 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Вафли | 30 | 2 | 10 | 18,9 | 160,6 |
| Котлета рыбная любительск. | 100 | 12,8 | 4 | 9 | 109,3 |
| Рис припущенный | 150 | 3,5 | 3,9 | 34,98 | 189 |
| Чай с лимоном сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Хлеб пшеничный | 21 | 1,58 | 0,18 | 10,55 | 49,22 |
| Хлеб ржаной | 23 | 1,38 | 0,61 | 6,42 | 39,28 |
| Винегрет овощной | 60 | 0,6 | 5,3 | 4,1 | 67,1 |
| Итого | 584 | 22,16 | 23,99 | 90,65 | 642,4 |
| ВСЕГО | 1903 | 64,4 | 56,57 | 235,21 | 1672,41 |

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

5 марта 2026г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до 3 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность 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 | 9 | 2,1 | 2,6 | 0 | 32,28 |
| Итого | 353 | 11,75 | 12,9 | 41,51 | 326,77 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Яблоко св | 87 | 0,34 | 0,34 | 8,42 | 37,8 |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Итого | 187 | 0,34 | 0,34 | 15,14 | 64,8 |
| 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. | 80 | 10,2 | 3,2 | 7,2 | 87,4 |
| Рис припущенный | 120 | 2,7 | 2,8 | 28 | 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 | 460 | 16,805 | 14,255 | 65,03 | 430,95 |
| ВСЕГО | 1575 | 47,89 | 38,43 | 179,85 | 1273,31 |

