Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""", CN=Прососова Татьяна Николаевна, E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.10.06 12:20:12+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

7 октября 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	20	20,4	2	0,15	28,3
Итого	**413**	**33,42**	**16,19**	**52,6**	**415,61**
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	**100**			**6,72**	**27**
Итого	**100**	**0**	**0**	**6,72**	**27**
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	5,3	2,8	18,5	120,8
Голубцы ленивые	200	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	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Салат "Зимний"	60	0,7	5,3	4,8	69,8
Итого	**710**	**21,3**	**17,03**	**66,59**	**505,23**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Кисель	200	0,13	0	27,1	108,2
Рыба под овощами в сметанном соусе	90	13,8	5,8	2,4	118,24
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	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	**729**	**21,17**	**10,9**	**76,78**	**495,1**
ВСЕГО	**1952**	**75,89**	**44,12**	**202,69**	**1442,94**

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

7 октября 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					
Напиток фруктовый	**100**			**6,72**	**27**
Итого	**100**	**0**	**0**	**6,72**	**27**
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	**655**	**16,45**	**14,305**	**58,3**	**421,2**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Кисель	150	0,1	0	20,5	82
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
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	**585**	**17,605**	**8,905**	**57,38**	**372,5**
ВСЕГО	**1704**	**65,505**	**36,61**	**164,86**	**1162,49**