

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

9 июля 2026г

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Запеканка творожная	150	29,04	9,7	13,8	258,97
Какао на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Соус кисельный	50	0	0	13,8	55,2
Итого	451	38,11	20,295	57,54	564,87
Второй завтрак					
Яблоко св	130	0,52	0,52	12,7	57,2
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	230	0,52	0,52	19,42	84,2
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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
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	724	26,8	15,69	75,37	544,6
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	8	12,4	107
Котлета рыбная любительск.	120	15,3	4,8	10,8	131,1
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	594	23,96	22,79	85,95	610,6
ВСЕГО	1999	89,39	59,295	238,28	1804,27

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

9 июля 2026г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Запеканка творожная	130	25	9,9	13,5	225,1
Какао с молоком	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
Соус кисельный	30	0	0	8,3	33
Итого	382	32,39	17,97	46,71	458,12
Второй завтрак					
Яблоко св	130	0,52	0,52	12,7	57,2
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	230	0,52	0,52	19,42	84,2
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	20	1,3	8	12,4	107
Котлета рыбная любительск.	100	12,8	4	9	109,3
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	485	19,705	18,055	69,93	479,55
ВСЕГО	1672	71,61	47,48	194,23	1472,66

