

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 июня 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	34	2,63	0,17	17,06	79,7
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	11	2,56	3,22	0	39,46
Итого	400	14,27	16,29	50,51	404,2
Второй завтрак					
Яблоко св	138	0,55	0,55	13,5	60,7
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	238	0,55	0,55	20,22	87,7
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	23	1,78	0,11	11,56	53,91
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	726	27	15,62	76,38	549,29
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
Макароны отварные с сахаром и сливочным маслом	150	5,4	4	32,78	188,9
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Итого	416	10,18	11,3	70,3	417,64
ВСЕГО	1780	52	43,76	217,41	1458,83

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

11 июня 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 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	9	2,12	2,63	0	32,2
Итого	353	11,77	12,93	41,51	326,69
Второй завтрак					
Яблоко св	138	0,55	0,55	13,5	60,7
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	238	0,55	0,55	20,22	87,7
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	6,6	12,4	107
Макароны отварные с сахаром и сливочным маслом	130	4,2	2,9	26,3	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
Итого	365	8,105	10,105	57,18	336,7

ВСЕГО	1531	39,42	34,52	177,08	1201,88
--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

