

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

13 мая 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
Сыр	10	2,33	2,93		35,87
Итого	403	15,35	17,12	52,45	423,18
Второй завтрак					
Яблоко свежее	94	0,37	0,37	9,21	41,3
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	194	0,37	0,37	15,93	68,3
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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат "Зимний"	60	0,7	5,3	4,8	69,8
Итого	705	20,92	17,02	64,75	495,41
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	544	21,19	20,24	67,1	523,92
ВСЕГО	1846	57,83	54,75	200,23	1510,81

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

13 мая 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
Сыр	7	1,62	2,06	0	25,48
Итого	351	12,67	13,46	42,31	338,97
Второй завтрак					
Яблоко свежее	94	0,37	0,37	9,21	41,3
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	194	0,37	0,37	15,93	68,3
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	749	16,82	14,675	67,51	462,5
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Рыба под овощами в сметанном соусе	70	10,8	4,5	1,8	91,9
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	440	17,005	13,205	45,88	357,6
ВСЕГО	1734	46,865	41,71	171,63	1227,37

