

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

15 апреля 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	40	3,1	0,2	20,1	93,76
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	435	17,98	18,2	53,75	448,6
Второй завтрак					
Яблоко свежее	77	31	31	7,64	34,32
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	177	31	31	14,36	61,32
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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Салат "Зимний"	60	0,7	5,3	4,8	69,8
Итого	703	20,83	16,91	64,42	491,36
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Творожная запеканка	130	25	9,9	13,5	225,1
Повидло	30	0	0	18,3	72
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	452	30,55	14,605	77,17	544,57
ВСЕГО	1767	100,36	80,715	209,7	1545,85

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

15 апреля 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					
Яблоко свежее	77	31	31	7,64	34,32
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	177	31	31	14,36	61,32
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	732	47,45	45,305	65,94	455,52
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Творожная запеканка	120	25	9,9	13,5	225,1
Повидло	25	0	0	12,2	48
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	395	28,785	12,485	54,88	420,2
ВСЕГО	1668	138,685	102,19	177,64	1278,83

