

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

16 апреля 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	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	9	2,1	2,6	0	32,3
Итого	403	14,2	15,695	53,05	408,76
Второй завтрак					
Яблоко св	74	0,3	0,3	7,35	33
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	174	0,3	0,3	14,07	60
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	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Итого	721	26,73	15,475	74,11	543,12
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Рыба под овощами в сметанном соусе	90	13,8	5,9	2,4	118,2
Картофельное пюре	120	2,5	3,1	15,9	101,7
Лимонный напиток	180	0,2	0	5,8	23,1
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Итого	522	21,95	25,005	63,07	554,52
ВСЕГО	1820	63,18	56,475	204,3	1566,4

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

16 апреля 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 мололком	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
Итого	352	11,51	12,64	41,51	323,19
Второй завтрак					
Яблоко св	74	0,3	0,3	7,35	33
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	174	0,3	0,3	14,07	60
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	30	0,4	1,4	2,3	22,9
Итого	575	18,995	10,935	58,07	452,99
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
Винегрет овощной	30	0,3	2,65	2,05	33,55
Итого	450	17,105	15,855	47,63	389,15
ВСЕГО	1551	47,91	39,73	161,28	1225,33

