Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""", CN=Прососова Татьяна Николаевна, E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.10.20 10:11:19+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 октября 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	39	3,02	0,195	19,6	91,45
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	20	20,4	2	0,15	28,3
Итого	**414**	**33,5**	**16,195**	**53,1**	**417,99**
Второй завтрак					
Сок фруктовый	**100**			**11,2**	**45**
Итого	**100**	**0**	**0**	**11,2**	**45**
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	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Морковь отварная дольками	60	0,8	0,1	4,1	20,1
Итого	**711**	**21,38**	**17,04**	**67,09**	**507,58**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	30	2,2	4	20,6	126,8
Рыба под овощами в сметанном соусе	90	13,8	5,8	2,4	118,24
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	24	1,86	0,12	12,06	56,26
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	**561**	**23,38**	**14,94**	**71,49**	**517,77**
ВСЕГО	**1786**	**78,26**	**48,175**	**202,88**	**1488,34**

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

21 октября 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					
Сок фруктовый	**100**			**11,2**	**45**
Итого	**100**	**0**	**0**	**11,2**	**45**
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
Морковь отварная дольками	30	0,4	0,1	2,1	10,1
Итого	**655**	**16,5**	**11,755**	**62,48**	**414,4**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Печенье	15	1,08	1,98	10,3	63,4
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
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	**450**	**18,585**	**10,885**	**47,18**	**353,9**
ВСЕГО	**1569**	**66,535**	**36,04**	**163,32**	**1155,09**