

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 января 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	41	3,18	0,205	20,6	96,1
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	12	2,8	3,52	0	43,94
Итого	408	15,06	16,625	54,05	425,08
Второй завтрак					
Яблоко св	114	0,45	0,45	11,1	50,16
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	214	0,45	0,45	17,82	77,16
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
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	25	1,5	0,66	6,56	42,7
Салат из свеклы и соленого огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	723	26,94	15,85	72,15	536,39
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Котлета рыбная любительск.	120	15,3	4,8	10,8	131,1
Рис припущеный	150	3,5	3,9	34,98	189
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Итого	604	24,66	24,78	91,39	662,29
ВСЕГО	1949	67,11	57,705	235,41	1700,92

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 января 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	2,1	2,6	0	32,3
Итого	353	11,75	12,9	41,51	326,79
Второй завтрак					
Яблоко св	114	0,45	0,45	11,1	50,16
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	214	0,45	0,45	17,82	77,16
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
Напиток из шиповника	150	0,5	0	12	51,5
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	545	19,195	10,935	56,67	447,39
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	15	1	5	9,3	80,3
Котлета рыбная любительск.	100	12,8	4	9	109,3
Рис припущеный	120	2,7	2,8	28	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
Винегрет овощной	30	0,3	2,65	2,05	33,55
Итого	480	19,405	15,055	66,83	452,85
ВСЕГО	1592	50,8	39,34	182,83	1304,19

