Прососова Татьяна Николаевна
OU=детский сад, O="СПДС №10 ""Снежок""", CN=Прососова Татьяна Николаевна, E=cu_doo9zhg@63edu.ru
008939893bb2b6e450
2026.10.20 10:10:31+04'00'

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 октября 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	38	2,94	0,19	19,1	89,07
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	**393**	**12,02**	**13,09**	**52,55**	**374,11**
Второй завтрак					
Бананы	**100**	**1,93**	**0,64**	**10,3**	**122,5**
Сок фруктовый	**100**			**11,2**	**45**
Итого	**200**	**1,93**	**0,64**	**21,5**	**167,5**
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	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Салат из свеклы и соленого огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	**726**	**26,95**	**15,69**	**75,72**	**547,38**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
Котлета рыбная любительск.	90	11,5	3,6	8,1	98,3
Рис припущенный	150	3,5	3,9	34,98	189
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Итого	**567**	**20,37**	**20,22**	**84,31**	**582,3**
ВСЕГО	**1886**	**61,27**	**49,64**	**234,08**	**1671,29**

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

22 октября 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	39	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Итого	**353**	**9,65**	**10,3**	**41,51**	**294,49**
Второй завтрак					
Бананы	**100**	**1,93**	**0,64**	**10,3**	**122,5**
Сок фруктовый	**100**			**11,2**	**45**
Итого	**200**	**1,93**	**0,64**	**21,5**	**167,5**
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 и соленого огурца	30	0,4	1,4	2,4	20,7
Итого	**575**	**18,995**	**10,935**	**58,17**	**450,79**
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
Котлета рыбная любительск.	80	10,2	3,2	7,2	87,9
Рис припущенный	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	**465**	**17,105**	**15,855**	**68,13**	**458,15**
ВСЕГО	**1593**	**47,68**	**37,73**	**189,31**	**1370,93**