

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 июля 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	43	3,33	0,215	21,61	100,79
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	13	3,03	3,81	0	46,63
Итого	411	15,44	16,925	55,06	432,46
Второй завтрак					
Яблоко св	131	5,2	5,2	12,8	57,6
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	231	5,2	5,2	19,52	84,6
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	28	1,68	0,74	7,81	47,82
Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Итого	727	27,09	15,635	75,56	553,36
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	20	1,3	6,6	12,4	107
Котлета рыбная любительск.	130	16,7	5,2	11,7	140,03
Рис припущенный	150	3,5	3,9	34,98	189
Чай с лимоном сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	29	1,74	0,77	8,09	49,53
Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Итого	608	25,61	21,865	87,52	625,1
ВСЕГО	1977	73,34	59,625	237,66	1695,52

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

23 июля 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	39	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	11	2,56	3,23	0	39,46
Итого	364	12,21	13,53	41,51	333,95
Второй завтрак					
Яблоко св	131	5,2	5,2	12,8	57,6
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	231	5,2	5,2	19,52	84,6
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
Котлета рыбная любительск.	110	14,2	4,4	10	120,2
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	490	20,805	15,455	67,83	463,75
ВСЕГО	1660	57,21	45,12	186,93	1335,29

