

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

27 августа 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	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	406	14,59	16,035	54,05	417,01
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	100	0	0	6,72	27
Обед					
Борщ на курином бульоне со сметаной	200	4,74	5,5	8,2	100,6
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Салат из свеклы и соленого	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	725	26,46	15,41	67,32	508,71
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	18	1,4	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Итого	605	25,42	21,81	86,5	619,34
ВСЕГО	1836	66,47	53,255	214,59	1572,06

