

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
 30 апреля 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	39	3,02	0,195	19,6	91,42
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	13	3,03	2,6	0	46,63
Итого	407	15,13	15,695	53,05	423,09
Второй завтрак					
Яблоко св	90	0,35	0,35	8,62	38,72
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	190	0,35	0,35	15,34	65,72
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	21	1,58	0,18	10,55	49,22
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58
Салат из свеклы и соленого огурца	60	0,7	2,8	4,8	40,7
Итого	723	26,74	15,66	75,31	542,9
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Вафли	30	2	10	18,9	160,6
Котлета рыбная любительская	100	12,8	4	9	109,3
Рис припущенный	150	3,5	3,9	34,98	189
Лимонный напиток	180	0,2	0	5,8	23,1
Хлеб пшеничный	22	1,7	0,11	11,5	51,57
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Итого	505	21,58	18,62	86,6	572,85
ВСЕГО	1825	63,8	50,325	230,3	1604,56

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

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

30 апреля 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	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Итого	354	11,98	13,23	41,51	330,36
Второй завтрак					
Яблоко св	90	0,35	0,35	8,62	38,72
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Итого	190	0,35	0,35	15,34	65,72
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	15	1	5	9,3	80,3
Котлета рыбная любительская	80	10,2	3,2	4,2	87,4
Рис припущенный	120	2,7	2,8	28	147,6
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
Итого	430	16,405	11,605	60,08	397
ВСЕГО	1549	47,73	36,12	175,1	1243,87

